



Uniwersytet Papieski  
Jana Pawła II  
w Krakowie



# ZAPROSZENIE

**Biuro os. Niepełnosprawnych Uniwersytetu Papieskiego  
Jana Pawła II oraz Polskie Stowarzyszenie Osób  
Niepełnosprawnych**

mają zaszczyt zaprosić Państwa  
na

**Szkolenie pt:**

**„Aktywność fizyczna, żywienie, dietoterapia w  
zaburzeniach, chorobach, niepełnosprawności”**

W dniach 19-20 czerwca 2017 roku

Sala szkoleniowa, ul. Frańciszkańska 1

**Prowadząca: Anna Przebinda - dietetyk kliniczny, psychodietetyk**

Na zgłoszenia czekamy do **14 czerwca 2017 roku**

Koszt udziału w szkoleniu: **150 zł**

Dla Studentów UPJPII z niepełnosprawnościami udział w szkoleniu jest **bezpłatny**

Każdy uczestnik otrzyma zaświadczenie o udziale w szkoleniu

Osoba do kontaktu : **Aldona Jakubowska, Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych,**

tel. 12 433 99 45, e-mail: [bon@upjp2.edu.pl](mailto:bon@upjp2.edu.pl)

**Szczegóły dot. nr sali i dane do wpłat zostaną podane w późniejszym terminie**



Uniwersytet Papieski  
Jana Pawła II  
w Krakowie



## **Program szkolenia pt: „Aktywność fizyczna, żywienie, dietoterapia w zaburzeniach, chorobach, niepełnosprawności”**

### **Dzień pierwszy**

9:00-11:00 **Prezentacja piramidy żywienia. Od czego żyjemy? Najczęstsze błędy żywieniowe**

11:00 - 11:15 przerwa kawowa

11:15 - 13:15 **Z czego składa się jedzenie? Białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i woda**

13:15 - 13:45 przerwa kawowa

13:45 -16:45 **Zapotrzebowanie kaloryczne - jak obliczyć, ile energii potrzebujemy?**

**Ćwiczenia praktyczne**

### **Dzień drugi**

9:00-11:00 **Wprowadzenie do dietoterapii - czy jedzenie może leczyć? Zespół jelita nieszczelnego i wpływ na zdrowie oraz rola składników antyodżywczych**

11:00 - 11:15 przerwa kawowa

11:15 - 13:15 **Cukier - co się dzieje po posiłku? Żywienie w insulinooporności i cukrzycy typu II**

13:15 - 13:45 przerwa kawowa

13:45 -15:00 **Suplementacja - dla kogo przeznaczone są suplementy diety? Makro i mikroelementy ważne dla stawów i kości**

15:00-16:45 **Jak chudnąć i utrzymać efekty? Dieta vs. zmiany nawyków żywieniowych oraz rola aktywności fizycznej**

Prowadząca szkolenie o sobie:

*"Zajmuję się dietoterapią i medycyną funkcjonalną. Jestem magistrem psychologii i psychodietetykiem, a wiedzę z zakresu dietetyki zdobywam przede wszystkim poza granicami Polski. Ukończyłam studia Nutritional Consultancy w Plaskett Nutritional Medicine College i poddaję się certyfikacji w Functional Medicine University w Stanach Zjednoczonych. Dzięki temu jestem na bieżąco z najnowszymi doniesieniami ze świata nauki i zdobywam wiedzę, której w polskiej dietetyce czasem brakuje.*

*W pracy z pacjentami szukam systemu, który będzie optymalny dla ich zdrowia, pozwoli zwalczyć problemy hormonalne, choroby autoimmunologiczne i dolegliwości trawienne, a także wspiera ich w pracy nad wymarzoną sylwetką. Specjalizuję się w pomocy osobom ze schorzeniami hormonalnymi i niedocznością tarczycy.*

*Żyję zasadami, o których mówię, a wolne chwile poświęcam na szkolenia i pisanie bloga - [www.zwidelcempozdrowie.pl](http://www.zwidelcempozdrowie.pl)."*