

Link do produktu: <https://ksiegarnia.warszawa.pl/psychologia-zywienia-podrecznik-akademicki-p-20010.html>



Psychologia żywienia. Podręcznik akademicki

Cena	28,80 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin

Opis produktu

rok wydania: 2023

wydanie: I

oprawa miękka

stron: 246

format: B-5

EAN: 9788382371994

ISBN: 978-83-8237-199-4

Spis treści

Przedmowa	7
1. Zachowania żywieniowe	
1.1. Wprowadzenie	11
1.2. Rodzaje, charakterystyka i uwarunkowania zachowań żywieniowych	11
1.3. Style jedzenia	23
1.4. Modele modyfikacji zachowań żywieniowych	33
2. Czynniki psychologiczne wpływające na zachowania żywieniowe	
2.1. Samokontrola	43
2.2. Poczucie własnej skuteczności	48
2.3. Samoocena	53
2.4. Postrzeganie własnego ciała	57
2.5. Stres	63
2.6. Stany emocjonalne i nastrój	74
2.7. Potrzeby	86
2.8. Motywy	92
2.9. Cechy osobowości i temperamentu a zachowania żywieniowe	100
2.10. Zdrowie psychiczne i somatyczne a zachowania żywieniowe	111
3. Problematiczne zachowania żywieniowe i ich psychologiczne uwarunkowania	
3.1. Zaburzenia odżywiania - wybrane zagadnienia	123
3.1.1. Anoreksja	132
3.1.2. Bulimia	134
3.1.3. Zaburzenie z napadami objadania się	136
3.1.4. Ortoreksja	137
3.2. Psychologiczne aspekty otyłości	140
3.3. Uzależnienie od jedzenia	150
PSYCHOLOGIA ŻYWIENIA podręcznik akademicki Monika Świątkowska	
4. Wybrane interwencje psychologiczne w procesie odzyskiwania kontroli nad jedzeniem	
4.1. Istota interwencji psychologicznych w obszarze jedzenia	163

4.2. Terapia poznawczo-behawioralna	164
4.3. Terapia akceptacji i zaangażowania	169
4.4. Uwaga	172
4.5. Dialog motywujący	175
4.6. Techniki mentalne w modyfikacji zachowań żywnościowych	178
Literatura	189