



02.11.2025

Święta w zgodzie z ciałem i głową - bezpłatne warsztaty z psychodietetyki

Czy świąteczne stoły muszą oznaczać przejedzenie, a początek stycznia rygorystyczny detox? Czy można przeżyć ten czas z uważnością, bez presji, w zgodzie ze swoim ciałem i emocjami? Wadowicka Biblioteka Publiczna zaprasza na wyjątkowe, bezpłatne warsztaty z psychodietetyki „Święta w zgodzie z ciałem i głową”, które odbędą się w piątek 5 grudnia o godz. 17:00.

Spotkanie poprowadzą specjaliści z Palety Diet # paletadiet.pl # Uczestnicy dowiedzą się, jak nie popaść w skrajności między świątecznym objadaniem a noworocznymi postanowieniami. Warsztaty będą także okazją, by lepiej zrozumieć swoje nawyki, potrzeby i emocje.

Program warsztatów:

1. Świąteczne wyzwania:
 - Najczęstsze stresory związane z jedzeniem i relacjami w święta
 - Różnica między głodem fizycznym a emocjonalnym
 - Jak działa presja tradycji i oczekiwań
2. Uważne jedzenie - mini praktyka mindful eating
3. Praca z myślami sabotującymi
 - Instrukcja: jak jeść wolniej i bardziej świadomie
 - Praktyczne ćwiczenie z jednym produktem (np. rodzynka/owoc/kawałek ciasta)
 - Refleksja: co zauważyłem/am?
4. Praca z myślami sabotującymi
 - Najczęstsze świąteczne przekonania („muszę zjeść”, „nie wypada odmówić”, „święta są od rozpusty”)
 - Krótkie ćwiczenie indywidualne: zamiana jednej sabotującej myśli na wspierającą
5. Granice przy stole i komunikaty asertywne
 - Jak reagować na komentarze typu „Zjedz więcej”, „Tak mało?” lub „Przecież nic nie jesz”
 - Trzy wzory krótkich asertywnych komunikatów

Warsztaty są bezpłatne. Liczba miejsc ograniczona! Zapisy - tel. 33 823 46 18

**Wadowicka Biblioteka Publiczna,
ul. Legionów 1
piątek, 5 grudnia 2025 r., o godz. 17:00**



WADOWICE
tu wszystko się zaczęło

INFORMACJA
TURYSTYCZNA

Małopolski System Informacji Turystycznej
34-100 Wadowice, ul. Kościelna 4
tel./fax +48 33 873 23 65
biuro@it.wadowice.pl



WADOWICE
tu wszystko się zaczęło

INFORMACJA
TURYSTYCZNA

Małopolski System Informacji Turystycznej
34-100 Wadowice, ul. Kościelna 4
tel./fax +48 33 873 23 65
biuro@it.wadowice.pl



WADOWICE
tu wszystko się zaczęło

INFORMACJA
TURYSTYCZNA

Małopolski System Informacji Turystycznej
34-100 Wadowice, ul. Kościelna 4
tel./fax +48 33 873 23 65
biuro@it.wadowice.pl
