

TÕEND

nr T-66-20

Ere Parek

ik 48403290252

osales **11.09.2020. a** toimunud koolitusel

Sportlase söömiskäitumine

Käsitletud teemad:

- toidumotivatsioon ja toiduvalikud;
- sportlase saavutusmotivatsioon ning toiduvalikuid mõjutavad tegurid;
- teekond tervislikust toitumisest häiritud söömiskäitumiseni sh söömiskäitumise mõjutajad nagu keha suuruse tajumine, keha objektiseerimine, kehaga rahulolematuse, dieedipidamine ja perfektsionism;
- eesmärkide seadmise üldpõhimõtted ja nende rakendamine söömiskäitumise reguleerimisel;
- söömiskäitumisega seotud harjumuste kujunemine ja kujundamine, sh kommunikatsioon toitumisnõustamise protsessis.

Koolitaja:

Aave Hannus

Maht: 8 kontakttundi

11. september 2020, Tallinn

Siret Saarsalu

Kooli juht, juhatuse liige

