

Βιωματική Εκπαίδευση ΕΑΤΤ*

*Ενσυνείδητα Απολαμβάνω Την Τροφή

Τι είναι το πρόγραμμα ΕΑΤΤ*

Η βιωματική εκπαίδευση ΕΑΤΤ*, αποτελεί μία επιστημονικά τεκμηριωμένη και αποδεδειγμένη (evidence based) εκπαίδευση τεχνικών γευματικής επίγνωσης (mindful eating).



Απευθύνεται σε όσους

- 🍷 θέλουν να σπάσουν το φαύλο κύκλο της δίαιτας και της επαναπρόσληψης βάρους
- 🍷 ταλαιπωρούνται χρόνια με το σωματικό τους βάρος
- 🍷 το φαγητό αποτελεί στιγμιαία απόλαυση, αλλά και χρόνια τιμωρία (μέσα από τύψεις και ενοχές)
- 🍷 το σωματικό βάρος επηρεάζει άμεσα το πώς σκέφτονται, νιώθουν, ζουν
- 🍷 έχουν αρνητική εικόνα σώματος, ζυγίζονται καθημερινά και πολλές φορές
- 🍷 οι θερμίδες αποτελούν βασικό κριτήριο των διατροφικών επιλογών τους
- 🍷 ξεσπούν στο φαγητό όταν είναι συναισθηματικά φορτισμένοι
- 🍷 η τροφή και το σωματικό βάρος ορίζει την ζωή και τα συναισθήματά τους
- 🍷 η διατροφική τους συμπεριφορά ορίζεται από τα άκρα: επεισοδιακή υπεφαγία (binge eating) και βουλιμία ή στέρηση, έντονο περιορισμό ή άλλες αυστηρές συμπεριφορές

ΕΑΤΤ*

γευματίζω ενσυνείδητα,
επαναπροσδιορίζω τη σχέση
με την τροφή και το σώμα μου

Εκπαίδευση EATT* - Από τον αυτόματο πιλότο στην επίγνωση

Η «αυτόματη» (ή χωρίς προσοχή) κατανάλωση τροφής είναι αναπόφευκτη γιατί γευματίζουμε κάθε μέρα πολλές φορές την ημέρα με αποτέλεσμα να γίνεται δευτερευούσης σημασίας.

Υπάρχουν τέσσερα στοιχεία αυτόματης συμπεριφοράς:

- α.** συμβαίνει χωρίς επίγνωση
- β.** συμβαίνει χωρίς πρόθεση
- γ.** όταν ξεκινήσει, συνεχίζει χωρίς έλεγχο
- δ.** λειτουργεί χωρίς ιδιαίτερο κόπο (Mantzios & Wilson, 2015).

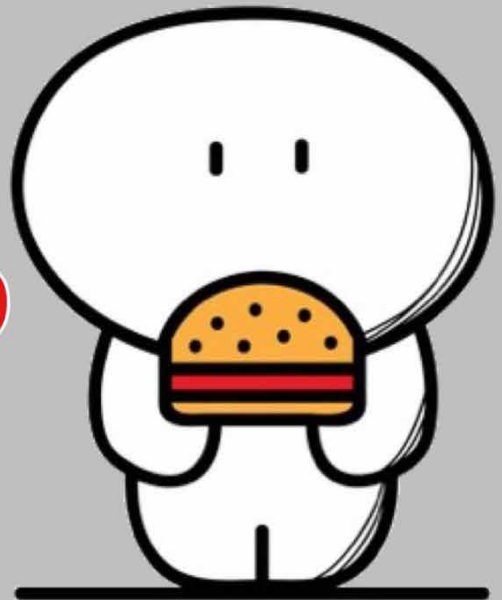
Η επίγνωση (mindfulness) «σπάει» την αυτόματη συμπεριφορά. Η παρόρμηση, η αντίδραση χωρίς συγκεκριμένη πρόθεση, αφηλώντας τις συνέπειες, μπορεί να οδηγήσει στην κατανάλωση τροφής που συνδέεται άμεσα με την υπερβαρότητα και την παχυσαρκία.

Με τη χρήση τεχνικών επίγνωσης (mindfulness) μειώνεται η παρορμητική συμπεριφορά και οδηγεί με τη σειρά της σε μικρότερη κατανάλωση τροφής. Η αυτόματη κατανάλωση τροφής συνοδεύει και την συναισθηματική υπερφαγία, με σκοπό την αποφυγή ή τη διατήρηση αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων. Αντί για την προσπάθεια για πίεση ή αποφυγή των αρνητικών συναισθημάτων, το να μείνει κάποιος σε στάση παρατήρησης και όχι άμεσης συμπεριφοράς / αντίδρασης, μέσω τεχνικών επίγνωσης (mindfulness), το άτομο μπορεί να διαχειριστεί καλύτερα το συναισθηματικό φαγητό.

Η κατανάλωση τροφής για συναισθηματικούς λόγους συνδέεται θετικά με αύξηση βάρους, άγχος και κατάθλιψη (Mantzios & Wilson, 2015; Dallan et al 2003).

Με υψηλή επίγνωση το άτομο μπορεί αλλάξει την ανταπόκρισή του στα κλασικά μοντέλα συμπεριφοράς του, π.χ. να αναγνωρίζει τις ενδείξεις πείνας ή πληρότητας και να προλάβει την υπερφαγία λόγω αρνητικών συναισθημάτων ή κοινωνικών συνθηκών. Επιπλέον μέσω της τεχνικής της επίγνωσης/mindfulness μπορεί κάποιος να κατανοήσει καλύτερα τη σχέση με του με την τροφή και να μπορέσει να την αλλάξει με διάρκεια.

Train Your Brain to **Stop** Overeating







EATT*

γευματίζω ενσυνείδητα,
επαναπροσδιορίζω τη σχέση
με την τροφή και το σώμα μου



Περιεχόμενο εκπαίδευσης

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει την εκπαίδευση στους παρακάτω τομείς:

-  την καλλιέργεια της συνειδητότητας (mindfulness), με σκοπό την εστίαση στην προσοχή και την αύξηση της επίγνωσης.
-  η καλλιέργεια της γευματικής επίγνωσης (mindful eating), μέσω καθοδηγούμενων πρακτικών με σκοπό την τροποποίηση της γευματικής συμπεριφοράς.
-  η καλλιέργεια της συναισθηματικής ισορροπίας, με την αναγνώριση των συναισθηματικών αιτίων που οδηγούν στην κατανάλωση τροφής.
-  η καλλιέργεια της αυτοαποδοχής, μέσω της αυτοσυμπόνιας και συμπεριφορών καλοσύνης.

Η εκπαίδευση περιλαμβάνει εκμάθηση βιωματικών τεχνικών επίγνωσης (mindfulness), ενώ παρέχεται έντυπο υλικό και ηχητικά αρχεία για την εφαρμογή των τεχνικών στο σπίτι, καθώς επίσης και τη διαρκή υποστήριξη και συμβουλευτική σε ατομικό επίπεδο από τον υπεύθυνο της εκπαίδευσης.

EATT*

γευματίζω ενσυνείδητα,
επαναπροσδιορίζω τη σχέση
με την τροφή και το σώμα μου

Η ομάδα του προγράμματος EATT*

• Ζερβός Κωνσταντίνος, MSc - Επιστημονικός Υπεύθυνος & Εκπαιδευτής προγράμματος EATT*

Στόχος του, η έμπνευση και κινητοποίηση ατόμων και ομάδων με σκοπό, την αλλαγή συμπεριφοράς και τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας τους.

Σχεδίασε και υλοποίησε το project EATT*, την πρώτη πανελλαδικά, επιστημονικά τεκμηριωμένη, εκπαίδευση/παρέμβαση στη γευματική επίγνωση (mindful eating), στη συνειδητή γευματική συμπεριφορά. Η εκπαίδευση απευθύνεται σε όσους έχουν διαταραγμένη σχέση με την τροφή και τη σωματική τους εικόνα. Η εκπαίδευση υλοποιήθηκε υπό την αιγίδα του Κέντρου Μελετών Υπηρεσιών Υγείας της Ιατρικής Σχολής Αθηνών.

Διαθέτει 20ετή εμπειρία στον χώρο της διατροφής και 10ετή εμπειρία στις διατροφικές διαταραχές, μέσω μεταπτυχιακών εκπαιδεύσεων, πιστοποιήσεων και πρακτικής.

Αντιμετωπίζει το θέμα της διατροφής ολιστικά, εστιάζοντας στην ψυχολογία και την συμπεριφορά των ανθρώπων.

Τα τελευταία 3 χρόνια μελετά ερευνητικά το “mindful eating” και την τροποποίηση συμπεριφοράς μέσω του mindfulness.

Η γνώση και η εμπειρία του, ακολουθεί τις πρακτικές (Good Practice Guidelines) που ορίζονται από το Ηνωμένο Βασίλειο, αναφορικά με τους εκπαιδευτές που εφαρμόζουν παρεμβάσεις που βασίζονται στη συνειδητότητα (mindfulness - MBI).

• Ατσαβέ Ελένη, MSc - Υπεύθυνη Επικοινωνίας και Συντονίστρια προγράμματος EATT*

Το επιστημονικό ενδιαφέρον της επικεντρώνεται στην μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας τόσο του ατόμου όσο και της οικογένειας. Έχει εργαστεί ως υπεύθυνη επικοινωνίας στον Πανελλήνιο Σύλλογο Κυστικής Ίνωσης, εκπροσωπώντας τον σε συνέδρια του εξωτερικού.

Είναι πτυχιούχος της Φιλοσοφικής Σχολής του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας με κατεύθυνση στην Ψυχολογία, του Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Το 2017 ολοκλήρωσε τις μεταπτυχιακές της σπουδές στην Ιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ στην «Προαγωγή και Αγωγή Υγείας» και στην Συστημική Συμβουλευτική.

• Συμβουλευτική επιστημονική ομάδα

Δημητρακάκη Χριστίνα, Κέντρο Μελετών Υπηρεσιών Υγείας, Ιατρική Σχολή Αθηνών

Κωλέτση Μάρσα, Ph.D, Ψυχολόγος, New York College

Μάντζιος Μιχάλης, Ph.D, Ψυχολόγος, Birmingham City University

Τσίστας Γιώργος, Ph.D, Ψυχολόγος, ΕΔΙΠ, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο



EATT*

γευματίζω ενσυνείδητα,
επαναπροσδιορίζω τη σχέση
με την τροφή και το σώμα μου



EATT*

γευματίζω ενσυνείδητα,
επαναπροσδιορίζω τη σχέση
με την τροφή και το σώμα μου

Διάρκεια προγράμματος

Συνολική διάρκεια προγράμματος: 5 μήνες
Το πρόγραμμα περιλαμβάνει 10 δίωρες συνεδρίες (8 εβδομαδιαίες+ 2 follow up)

Κόστος προγράμματος

- 390 ευρώ (εξόφληση στην έναρξη της εκπαίδευσης)
- 450 ευρώ (εξόφληση ένα μήνα μετά την έναρξη της εκπαίδευσης)

Εγγραφή στην εκπαίδευση

Βήμα 1°

Συμπλήρωση της φόρμας εγγραφής: <http://eatt.gr/forma/>

Βήμα 2°

Παρακολούθηση της εισαγωγικής/ενημερωτικής ομιλίας

Βήμα 3°

Ολοκλήρωση της εγγραφής με την προκαταβολή
του 50% του ποσού εκπαίδευσης (200 ευρώ)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΚΥΚΛΟΥ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ EATT*

Μπορείτε να ενημερωθείτε για την έναρξη κύκλου βιωματικής εκπαίδευσης μέσω της ιστοσελίδας του προγράμματος στο facebook:



<https://www.facebook.com/mindfulEATTing/>

Επιπλέον με αποστολή e-mail στη διεύθυνση: info@eatt.gr

ή τηλεφωνικά: 210 6121961 & 693 7038543 (Ζερβός Κωνσταντίνος)

Πολιτική ακύρωσης

Επιστροφή όλου του ποσού προκαταβολής εφόσον η ακύρωση γίνει 10 ημέρες πριν την έναρξη της εκπαίδευσης.

Σε περίπτωση διακοπής της εκπαίδευσης ΔΕΝ επιστρέφεται το πόσο της εκπαίδευσης.

Σε περίπτωση διακοπής της εκπαίδευσης για σοβαρούς λόγους (ασθένεια, επαγγελματικό ταξίδι ή άλλοι λόγοι), υπάρχει η δυνατότητα εισαγωγής σε επόμενο group εκπαίδευσης.



Η εκπαίδευση EATT* βραβεύτηκε στο συνέδριο
ως μια από τις καλύτερες παρεμβάσεις στην κοινότητα



Η εκπαίδευση EATT* αποτελεί μέλος
του παγκόσμιου οργανισμού