



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Breaking WEIGHT BIAS

Promowanie zdrowia bez szkody za pomocą cyfrowych narzędzi  
szkoleniowych

Numer projektu:

2020-1-UK01-KA204-079106

## Moduł 6 - Narzędzia do zdrowszych relacji z żywnością i ciałem

### REFLEKSJA





## Refleksja

**(maksymalnie 100 słów)**

To zadanie opiera się na osobistej refleksji. Napisz o tym, jak zaangażowałeś się w kurs i jak doprowadził on do zmiany w twoim myśleniu o podejściu obejmującym wagę, modelu zdrowia w każdym rozmiarze®, uważnym i intuicyjnym jedzeniu oraz opiece opartej na traumie.

Po drugie, napisz o tym, jak możesz przełożyć swoje zrozumienie na działanie z pacjentem.

Kluczowe punkty, które możesz wziąć pod uwagę podczas refleksji:

- Możesz użyć zwrotów takich jak "Kiedyś wierzyłem, że ..., teraz myślę, że ...", "Mój pogląd zmienił się, ponieważ..."
- Jak możesz wykorzystać to, czego się nauczyłeś, aby zareagować na podejście uwzględniające wagę, model zdrowia w każdym rozmiarze®, uważne i intuicyjne jedzenie oraz opiekę opartą na traumie? Jak mógłbyś podzielić się swoim zrozumieniem z innymi?