



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



# Breaking WEIGHT BIAS

Promovarea sănătății prin instrumente de formare digitală fără a  
afecta starea de sănătate

Numărul proiectului:

2020-1-UK01-KA204-079106

Modulul 6 - Instrumente de ajutor pentru o relație mai sănătoasă  
cu alimentele și corpul

REFLECTARE

Deleted: relatie

Deleted: s

Deleted: ă

Deleted: anatoasa

Deleted: si



Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



## Reflectare

(maxim 100 de cuvinte)

Acest exercițiu se bazează pe reflecția personală. Vă rugăm să descrieți gradul de atenție, curiozitate și interes pe care vi l-a trezit acest curs, și modul în care acesta a dus la o eventuală schimbare în gândirea dumneavoastră despre abordarea weight-inclusive, modelul Health at Every Size, mindful eating și intuitive eating, și abordarea informată cu privire la traumă.

Totodată, vă rugăm să scrieți cum ați putea transpune toate aceste cunoștințe în relația cu pacientul.

Câteva puncte-cheie pe care le-ați putea lua în considerare:

- Puteți folosi expresii după exemplul: "Obişnuiam să cred faptul că ..., dar acum cred că ..." și "Punctul meu de vedere s-a schimbat pentru că ...". Cum ați putea folosi ceea ce ați învățat pentru a răspunde la abordarea weight-inclusive, modelul Health at Every Size, mâncatul normativ și intuitiv, și îngrijirea în cunoștință de cauză a traumelor?
- Cum ați putea să împărtășiți cunoștințele dvs. cu alte persoane?