

# Strategie wspierania zdrowych zwyczajów żywieniowych u młodzieży



Cena: 15,00 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Marijn Stok, Denise de Ridder, Emely de Vet, John de Wit, Magdalena Safron, Anna Januszewicz oraz Konsorcjum Badawcze Tempest
Format	148x210
ISBN	978-83-60660-86-7
Język	polski
Liczba stron	58
Oprawa	Miękka
Rok wydania	2013
Wydawnictwo	Sowa

## Opis produktu

Obawiamy się, że jemy za dużo i że pozwalamy sobie na niewłaściwe pokarmy, martwi nas nasza masa ciała, a nawet niekorzystne wrażenie jakie możemy sprawiać, ponieważ nie potrafimy kontrolować konsumpcji. W rezultacie wiele osób chce wpływać na swoje zachowania żywieniowe, ale napotyka tu na poważne trudności, co czyni z tej kwestii ważny problem psychologiczny. Ma on szczególne znaczenie dla młodzieży: mimo że zazwyczaj zdają sobie sprawę z istotności zdrowego odżywiania, wskazują również na problemy w zakresie trzymania się zdrowej diety. Pokusa sięgnięcia po niezdrową żywność jest czasem zbyt silna.