

# MINDFUL EATING

## – ny behandlingsmodell för primär- och specialistvården

Fetma och övervikt är ett utbrett folkhälsoproblem som slukar stora resurser inom primärvården.

Nya larmrapporter slår fast att mer än hälften av alla svenskar är överviktiga eller feta och det ökar risken för de stora folkhälsosjukdomarna, hjärt-kärlsjukdom, högt blodtryck, cancer och diabetes. Det finns ett stort behov av nya sätt närma sig detta oroväckande folkhälsoproblem.

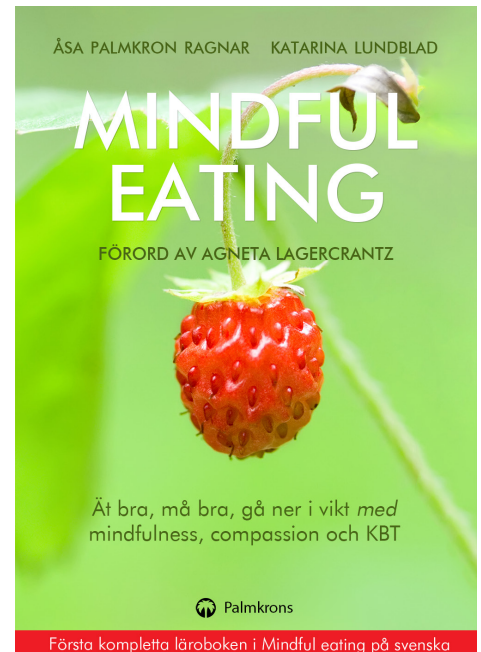
Mindful eating bygger på mindfulness, självmedkänsla och KBT och är en ny behandlingmodell för hållbara förändringar av matvanor och ohälsosamma ätbeteenden.

Vi erbjuder en introduktionsdag i Mindful eating som är ett komplement till annat sjukdomsförebyggande och behandlingsarbete t ex hälsosamtal. För grupper och individuella samtal.

Du lär dig grunderna i 8-veckorsprogrammet Mindful Eating – Ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT.

### Ur innehållet:

- Mindful eating och mindless eating.
- Funktionella och dysfunktionella ätmönster.
- Ambivalens och motstånd.
- Kopplingen mellan stress och ätande
- Hunger, sug, mättnad och stress.
- Självmedkänsla som ett redskap att ta hand om sig själv.
- Genomgång av 8 -veckorsprogrammet.



### FAKTA

#### Datum:

20 oktober 2017, 9.00 -16.30.

#### Plats:

Lilla Hotellet, Bankgatan 7, Lund.

#### För vem:

Sjuksköterskor, dietister, läkare, psykologer, socionomer och hälsoutvecklare.

#### Kursavgift:

2595 + moms.

#### Ingår i priset:

Boken Mindful Eating - Ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, självmedkänsla och KBT.  
Kurs- och patientmaterial. Kaffe fm och em.

#### Anmälan:

via [www.mindfuleating.se](http://www.mindfuleating.se)

#### Frågor:

[info@mindfuleating.se](mailto:info@mindfuleating.se) eller ring 070-2012310

### KURSEN LEDS AV



**ÅSA PALMKRON RAGNAR**  
**Leg. Läkare**  
Överläkare i psykiatri, och mindfulnessinstruktör.

Hon har lång pedagogisk erfarenhet och har skrivit bästsäljande böcker inom mindfulness och KBT, bland annat KBT- Komma på Bättre Tankar.



**KATARINA LUNDBLAD**  
**Socionom**  
Certifierad lärare i mindfulness, MBSR, vid Center for Mindfulness, USA. Lärare i MSC, Självmedkänsla.

En av Sveriges mest erfarna lärare i mindfulness.

Båda är utbildade mindful eating-instruktörer och har grundläggande psykoterapiutbildning i KBT

**MINDFUL EATING**  
CENTER