



## Interjú Dr. Czeplédi Edittel

### Mindent IS az elhízásról! Diéták, lelki háttér, kezelés

[https://www.youtube.com/watch?v=WigRCxNLFQI&ab\\_channel=Csakha%C3%A9rdekel](https://www.youtube.com/watch?v=WigRCxNLFQI&ab_channel=Csakha%C3%A9rdekel)

Leindler Milán „Csak ha érdekel” #68 podcastja (2023.szeptember 10.)

Szakértő: Dr. Czeplédi Edit Ph.D.: pszichológus, egészségfejlesztő szakpszichológus, művészetterapeuta, okleveles WÉK facilitátor

Mi is a probléma valójában az elhízással? Melyek a kísérő betegségei, mi okozza igazából a gondot? Kizárólag kalóriatöbbletről van szó? Miért fordul elő egyre nagyobb arányban? Minden esetben kell a pszichológus? Vannak az elhízásnak különböző "fajtái"? Tényleg leküzdhető az elhízás pusztán diétával és testmozgással? Mennyire működnek a gyógyszerek?

Dr. Czeplédi Edit hazánk egyik vezető szakembere az elhízás lelki okainak feltárásában és kezelésében. Többek között az ő nevéhez fűződik a Williams Életkészségek (WÉK) program hazai alkalmazása „bánatevők” körében (DUCI WÉK), valamint az "Az obezitás magatartástudományi vonatkozásai" című és az "Alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók az elhízás kezelésében és az anyagcserekontroll támogatásában" című könyvek, utóbbi Dr. Purebl Györggyel közösen.

*„Megtisztelő volt számomra Edittel leülni beszélgetni, hiszen a bő 2 órás beszélgetésben legalább 4 órányi információ hangzik el a témával kapcsolatban, sőt, mindez lelkesen, inspirálóan, saját személyes történetét is használva. Remélem segít mindazoknak, akik küzdenek az elhízással, nem csupán információt, tudást, hanem erőt és lelkesedést is lehet meríteni ebből az adásból.” Leindler Milán*

„Csak ha érdekel” Facebook: <https://www.facebook.com/csakhaerdekel>

„Csak ha érdekel” Instagram: <https://www.instagram.com/csakhaerdekel/>



A bő 2 órás beszélgetésben legalább 4 órányi információ...

Az elhízás témakörét jártuk körbe, hallgasd meg a teljes...

Milyen előnye, hátránya van a lefogyásnak?

Hasznos tanácsok a fogyással kapcsolatban -...

Rengeteg hasznos információ hangzott el az...