**Программа психологической коррекции избыточной массы тела**

***20-23 октября или 3-6 ноября***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Как правильно сбросить лишний вес  (3 - 15 -25 и больше килограммов) и сохранять стройную фигуру?*****Голодать не придется! Для здоровья полезно! Мягкая и комфортная программа, максимально индивидуальный подход! Верните себе красоту и легкость!******Изюминка программы - в том, что  Вы будете сбрасывать лишний вес, не лишая себя удовольствия от еды! А достигнутые результаты  сохранятся на радость Вам и окружающим!*** **Эта программа в различных авторских вариацияхуспешно применяется в течение 20-ти летв России и странах СНГ****Мы не обещаем Вам, что это произойдет на самом тренинге!  Но на тренинге Вы сможете "запустить" психологические и физиологические процессы, которые приведут Вас к снижению веса в течение вполне обозримого времени (от 1 до 5 месяцев, в зависимости от того, сколько килограммов Вы хотите сбросить).****Для того, чтобы похудеть и удержать результаты (нормальный вес), мало просто "сесть на диету". Нужно понять, почему Вы толстеете, и изменить образ мыслей и действий в области питания.** **Результат: изменение веса и внешнего вида, уровня общения, социального положения, места в обществе, отношения с окружающими людьми. Вы увидите как меняется мир вокруг Вас и как Вы сами становитесь частью этого мира.****Обычно причиной полноты является прием пищи с непищевыми целями. В поисках положительных эмоций человек обращается к пище. Хорошее настроение — надо поесть, неприятность на работе, стресс — надо успокоиться. В результате вырабатывается зависимое от пищи поведение, своеобразный способ защиты от неприятностей и стрессов.****Диеты, кодирование и повышенные физические нагрузки помогают снизить вес на короткое время, но, к сожалению, не избавляют от причины переедания.И вес возвращается!В своей работе мы старается помочь своим клиентам раскрыть внутренние ресурсы и понять, что вызывает повышенную "тягу" к пище и как ее преодолеть, научившись при этом жить полноценной счастливой жизнью в красивом стройном теле.****В соответствии с поставленными задачами, комплексная программа по снижению веса состоит из двух тесно связанных между собой частей:*** **психологический тренинг по коррекции массы тела ;**
* **сопровождение до желаемого результата**

**Психологический тренинг коррекции избыточного веса включает в себя 4 групповые встречи по 4 часа на одной неделе, а также входящие в обязательный курс контрольные поддерживающие встречи через месяц и через два месяца после прохождения первых четырех встреч. Кроме того, программа включает неограниченное число групповых встреч и индивидуальных консультаций в течение года до достижения результата. По вашему запросу!****Задачи психологического тренинга по коррекции массы тела:*** **выявление и устранение причин набора лишнего веса;**
* **формирование нового пищевого поведения;**
* **проработку стрессовых ситуаций, приводящих к перееданию;**
* **снижение повышенного аппетита;**
* **уменьшение объема желудка;**
* **активизацию обменных процессов;**
* **обретение новых, непищевых удовольствий;**
* **создание активной доминанты на снижение веса (мотивации);**
* **помощь Вашей душе в том, чтобы настроиться на снижение веса;**
* **индивидуальное сопровождение клиента в период снижения веса и после достижения результата.**

**Противопоказания:*** **Беременность**
* **Кормление грудью**
* **Тромбофлебит**
* **Инсулинозависимость**
* **После инфаркта и инсульта - через 1 год**

**Первое занятие** Основная цель занятия - быстро и эффективно «переключить» организм из режима накопления жира в режим расхода энергии. С этой целью применяются методики, активизирующие обменные процессы, усиливающие тонус мышц желудка, уменьшающие аппетит и чувство голода. Благодаря этому Вы насыщаетесь меньшим количеством пищи, снижается пищевая зависимость от «любимых» продуктов.Параллельно идет обучение навыкам рационального питания.В конце встречи Вы получаете методические пособия, которые помогут отработать Ваши новые привычки питания стройного человека.**Второе занятие**Происходит обсуждение возникающих трудностей в реализации программы. Вам помогают найти разницу в понятиях «голод» и «аппетит», учат самостоятельно контролировать и снижать аппетит.Уникальная дыхательная техника помогает активизировать обменные процессы, проработать стрессовые ситуации, которые раньше «заедались». Так обеспечивается легкость в похудении. «Все оказалось проще и интереснее, чем я думала» — так часто говорят наши клиенты.**Третье занятие**Вы уже полностью овладели техниками работы с голодом и аппетитом. Вам помогли перейти на новый режим питания и образ жизни.На третьей встрече используются специальные техники, которые способствуют эмоциональной гармонии, снятию мышечных зажимов, освобождению энергии и повышению качества жизни. Вас продолжают учить преодолевать возможные трудности при выполнении программы, предлагается методика их профилактики.**Четвертое занятие** Главная задача встречи — научить Вас худеть самостоятельно и без сверхусилий. Умение сохранять стройность закрепляется. Теперь Вы находите другие способы получения удовольствия, не пищевые.Контрольные встречи.Контрольные встречи направлены на Ваше сопровождение и поддержку. Каждая встреча дает новый толчок, новый заряд бодрости и уверенности. Ведется работа по закреплению достигнутых результатов и проработке вопросов, возникающих в связи со снижением веса.После прохождения курса Вас сопровождают до закрепления желаемого результата. Вы посещаете индивидуальные и групповые консультации, Вас поддерживают опытные специалисты центра в режиме online на нашем форуме. В любой момент Вы можете позвонить в центр и проконсультироваться по интересующему Вас вопросу или записаться на прием к специалисту.**Для естественного снижения веса *худеть нужно СЫТОЙ!*****2. Заниматься *естественным похудением* нужно преимущественно *ВО ВРЕМЯ ЕДЫ*.** **3. Чем *лучше Ваше настроение во время похудения*, тем легче и *надежнее результат*.** **Метод основывается на 4 основных принципах: - безопасность для здоровья (снижение веса не приведет к ухудшению самочувствия и не повлечет за собой нарушений в работе организма), - хорошая переносимость (Вы не испытываете стресса от жесткой диеты или изнурительных физических нагрузок)** **- долгосрочность результата (за счет формирования осознанности пищевого поведения и освобождения от "вредных" пищевых привычек).** **- обратная связь и поддержка после программы (*дополнительная встреча группы* через месяц после окончания программы - Вы увидите наглядные результаты Ваших стараний!) + при возникновении трудностей после окончания программы - *индивидуальные консультации с ведущими*** **Формат работы: четыре встречи по 4 часа + 1 встреча через месяц на 2 часа.** **Цены на программу существенно ниже, чем в известных Нижегородских центрах, специализирующихся на снижении веса! Вы просто не переплачиваете за торговую марку!***Мы - команда профессионалов, системных терапевтов, психологов, объединились с одной целью: с любовью помочь тебе* ***РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!*****Ты можешь творить чудеса…а для этого нужны знания, любопытство и настойчивость…а еще потребуется сила науки для того чтобы открывать, достигать, побеждать!** |  |  |