**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 вариациях успешно применяется в течение 20-ти лет в 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!** |  |  |