

ПЛАН ОНЛАЙН-КУРСА



ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

- Цели, задачи, формат онлайн-курса, инструменты для работы
- Психологический контракт – разделение ответственности
- Пищевое поведение, причины его нарушающие
- Рефлексы для стройности, физиологические механизмы уменьшения желудка для полноценной сытости
- Медитативные техники и измененное состояние сознания – ресурсные механизмы для нормализации пищевого поведения
- Нужна ли сила воли при снижении веса?
- Диссоциация с Жиром
- Любить себя или жалеть?
- Эффективное целеполагание
- Техника сокращения желудка
- Правила пищевого поведения 1-го дня
- Домашнее задание 1-го дня

ВТОРОЙ ДЕНЬ

- Эмоциональный «маятник» - нужны ли нам отрицательные эмоции, особенно при снижении веса?
- Коридор калорийности для быстрого и эффективного снижения веса
- Голод и аппетит, в чем разница?
- Принципы рационального питания, пищевая полезность (IFM, США)
- Микронутриенты – витамины, микроэлементы
- Технологии восстановления системы контроля аппетита для полноценного насыщения
- Питьевой режим
- Ресурсный сеанс направленной визуализации
- Дыхательные упражнения для усиления обменных процессов и детоксикации
- Правила пищевого поведения 2-го дня тренинга
- Домашнее задание 2-го дня тренинга

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

- Полезные упражнения для успешного снижения веса
- «Плюсы» лишнего веса или переедания
- Остановки (ступеньки) в снижении веса
- Сеанс нормализации пищевого поведения
- Пищевая зависимость - откуда она берется и насколько она коварна?
- Техника «банкет» - уменьшение пищевой зависимости
- Упражнение «снижение тяги к высококалорийным продуктам»
- Мозг и пищевая зависимость
- Что такое здоровый образ жизни для человека снижающего вес?
- Физические упражнения в процессе снижения веса
- Сон и снижение веса
- Как рассчитать калорийность сложных блюд
- Общеоздоровительный сеанс цветовой визуализации с аудиовизуальной стимуляцией
- Правила пищевого поведения 3-го дня
- Домашнее задание 3 –го дня
- Метафоры для размышлений

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

- Про фрукты и овощи
- Круг удовольствий - как поменять тягу к еде на непищевые удовольствия
- Отношения с социумом – как сделать так, чтобы близкие не мешали, а помогали снижать вес
- Личный психотерапевт – куратор Вашей стройности
- Упражнения образовательной кинесиологии: психофизиологические упражнения для эффективного выполнения рекомендаций
- Техника направленной визуализации «Выбор Стройности»
- Успешные клиенты о секретах снижения веса
- Стратегии успешного человека
- Как справиться с «доброжелателями», встречающимися на пути снижения веса
- Установка на стройность
- Правила пищевого поведения 4-го дня
- Домашнее задание 4-го дня