



Снижение веса

по методу

«Первой школы снижения веса»

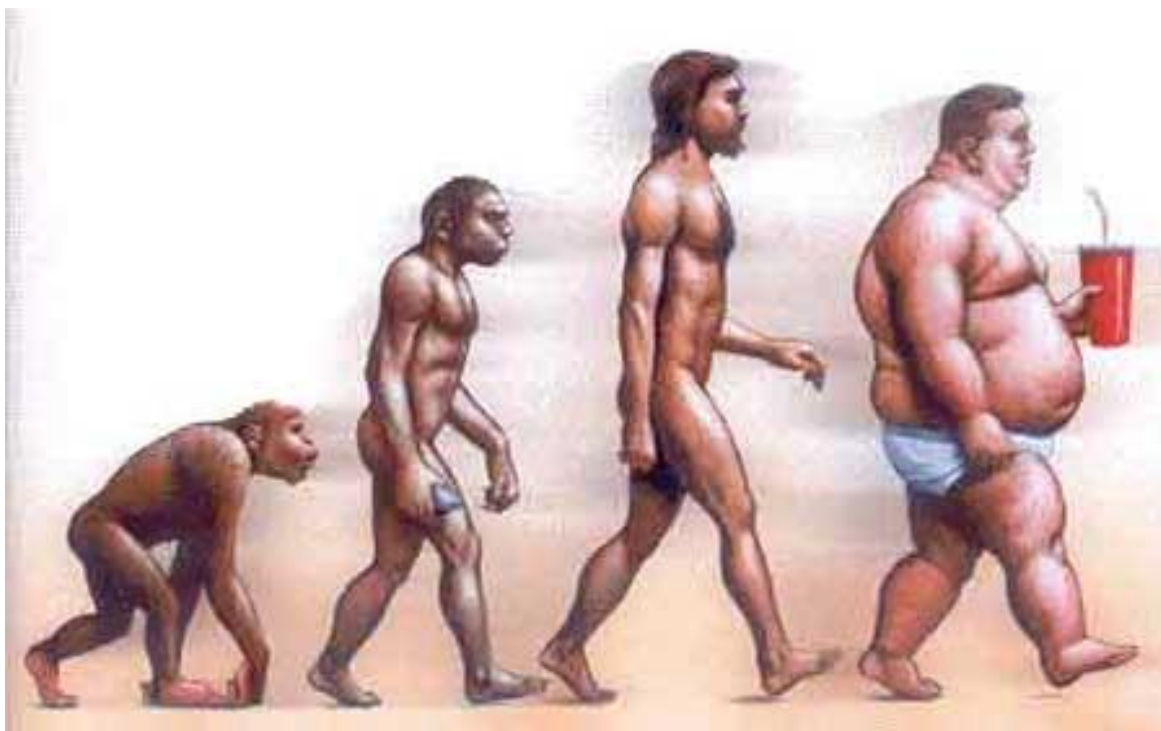
Существующие методы снижения веса не направлены на сохранение результата

- * Диеты и голодание
- * Физкультура и спорт
- * Иглоукалывание
- * Косметология
- * Хирургические методы
- * Кодирование
- * Таблетки, БАДы, чаи для похудения

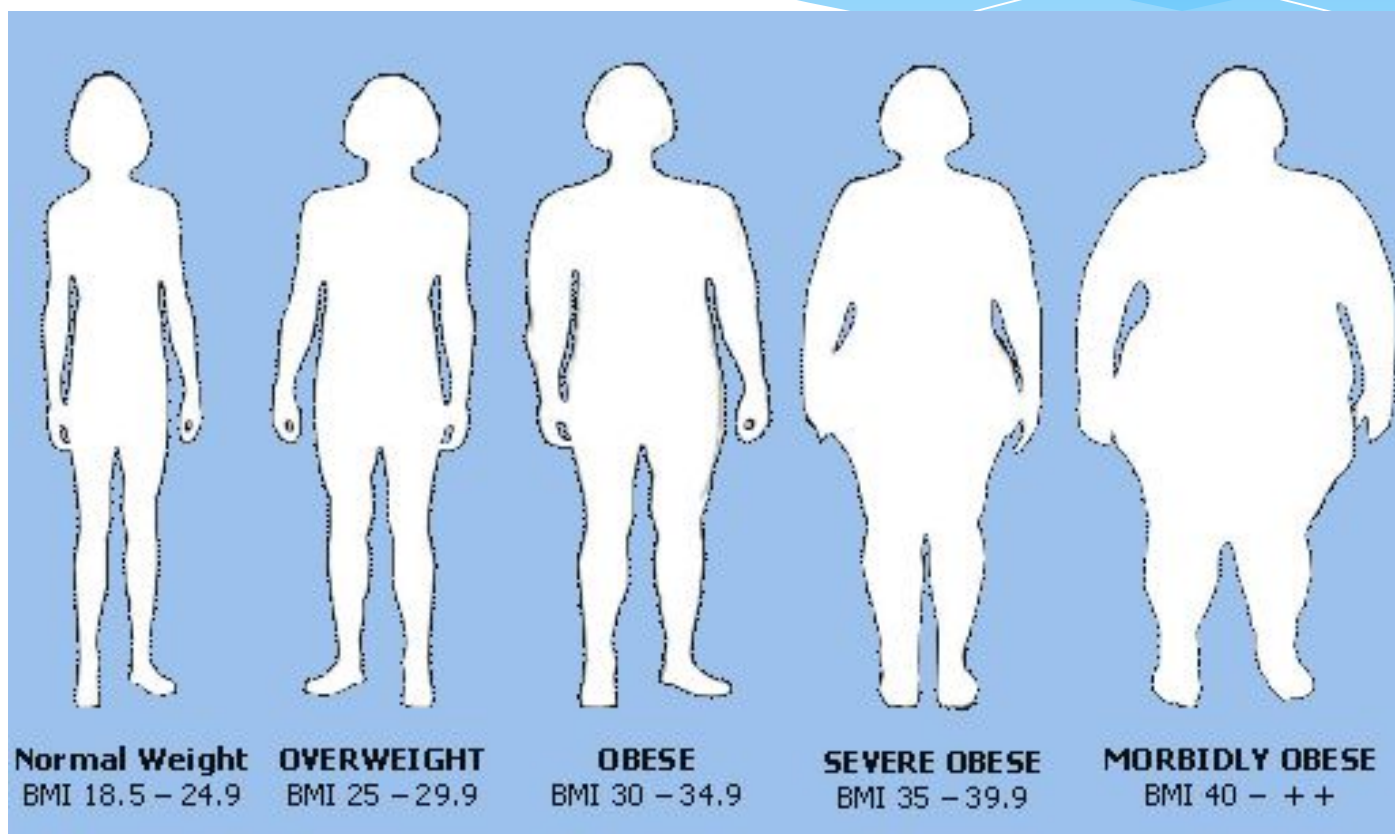
Почему лишний вес возвращается?

- * Цель большинства методов – снижение веса, а не сохранение достигнутого результата.
- * Методика «Первой школы снижения веса» направлена на **снижение веса, закрепление достигнутого результата и сохранение веса в дальнейшем.**

Причина набора веса – лишняя еда (переедание).



ЛИШНИЙ ВЕС

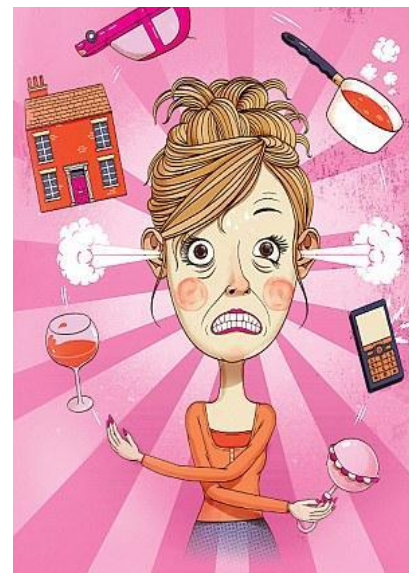


Зачем человеку лишняя еда?

Способ отдохнуть



Метод борьбы со стрессом



Зачем человеку лишняя еда?

Возможность получить
удовольствие



Способ себя пожалеть



Причина набора веса?

Еда с непищевыми целями!



Flickr: Joe_13

Методика направлена на:

- * 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)
- * Индивидуальное сопровождение клиентов в период снижения веса и после достижения результата.

Программа снижения веса

- * Нормализует обменные процессы
- * Находит альтернативные перееданию удовольствия
- * Никаких отказов от любимых блюд, изнуряющих диет, физических нагрузок.
- * **Работа с удовольствием на результат!**

СОПУТСТВУЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



ОСНОВЫ МЕТОДИКИ



ГРУППОВАЯ РАБОТА



Благодарим за внимание!



г. Киров, ул. МОПРа, д.25
тел. (8332) 46-22-66

https://vk.com/the_first_school_of_weight_loss

