



# Снижение веса

по методу

«Первой школы снижения веса»

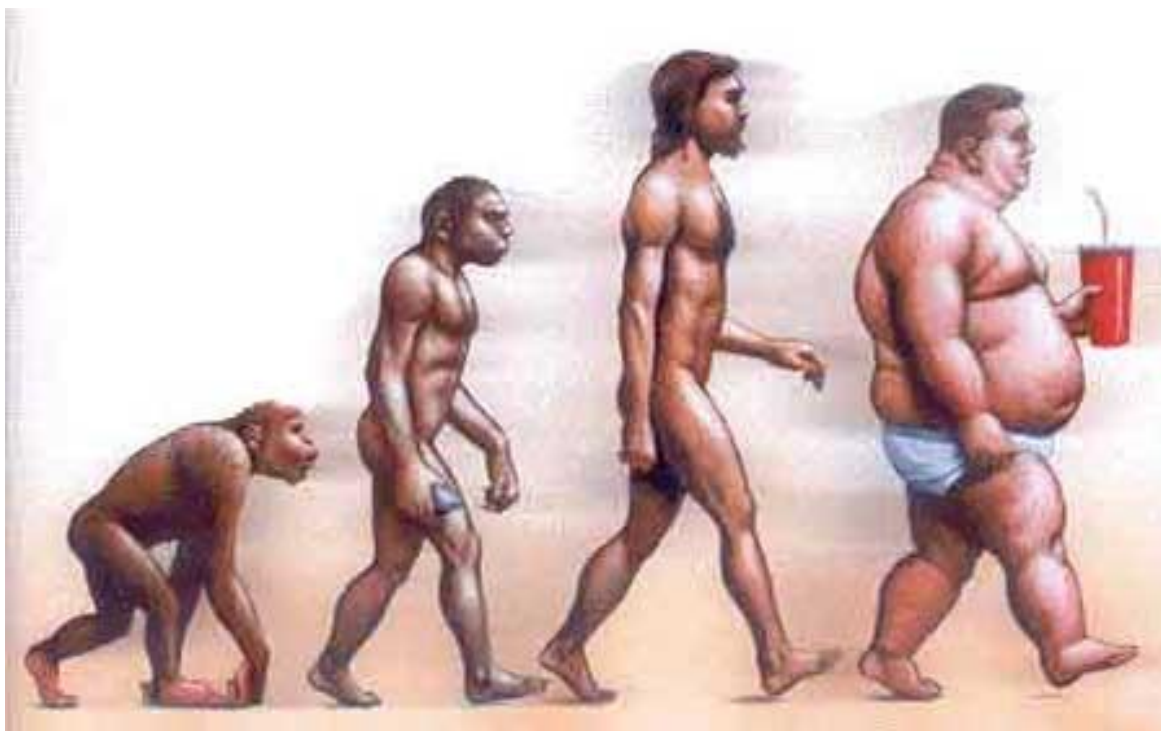
# Существующие методы снижения веса не направлены на сохранение результата

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

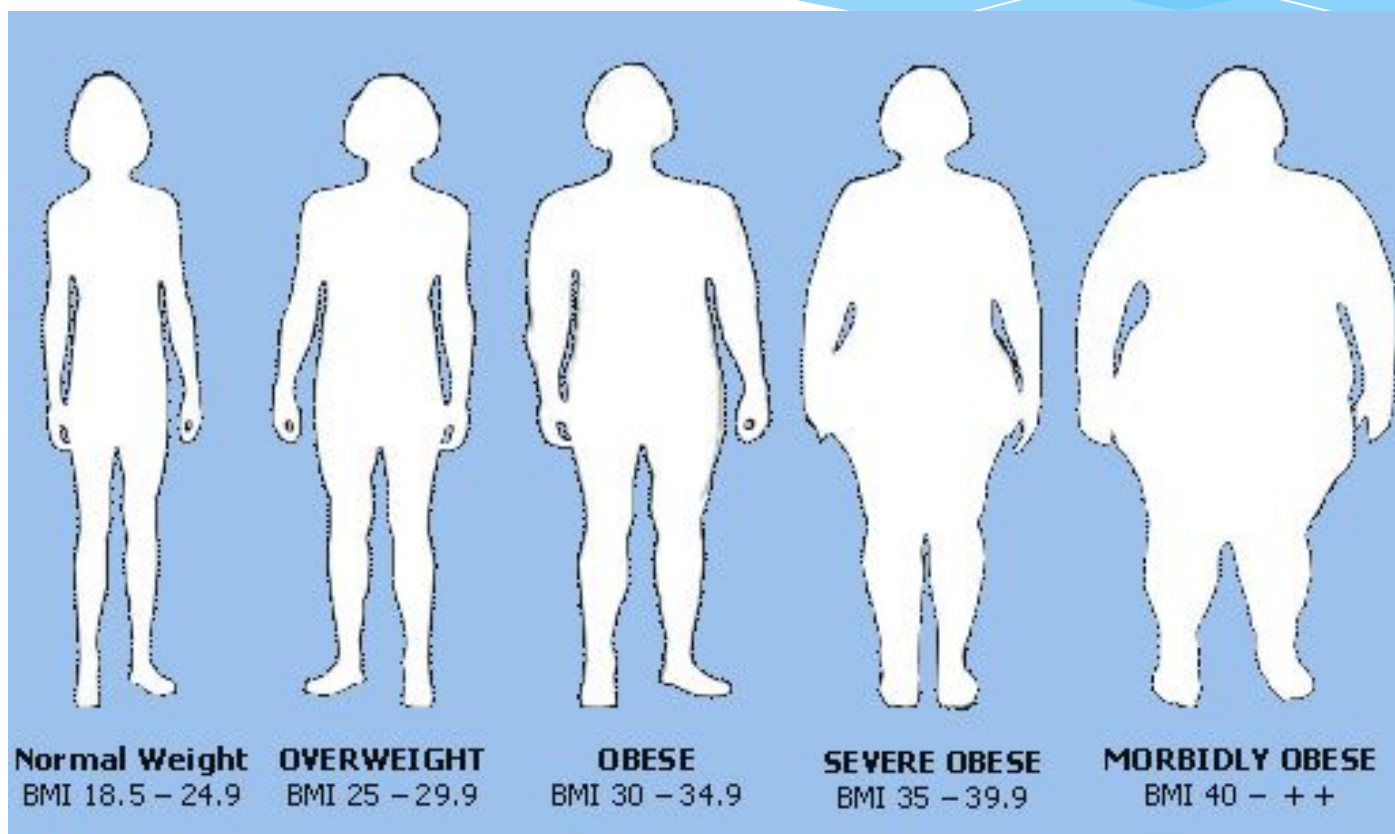
# Почему лишний вес возвращается?

- \* 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

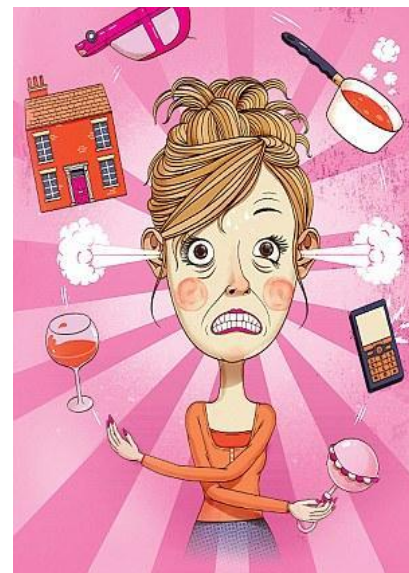


# Зачем человеку лишняя еда?

Способ отдохнуть

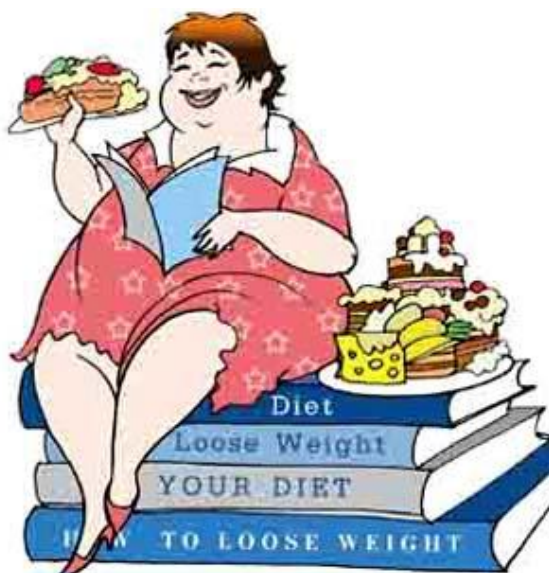


Метод борьбы со стрессом



# 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.

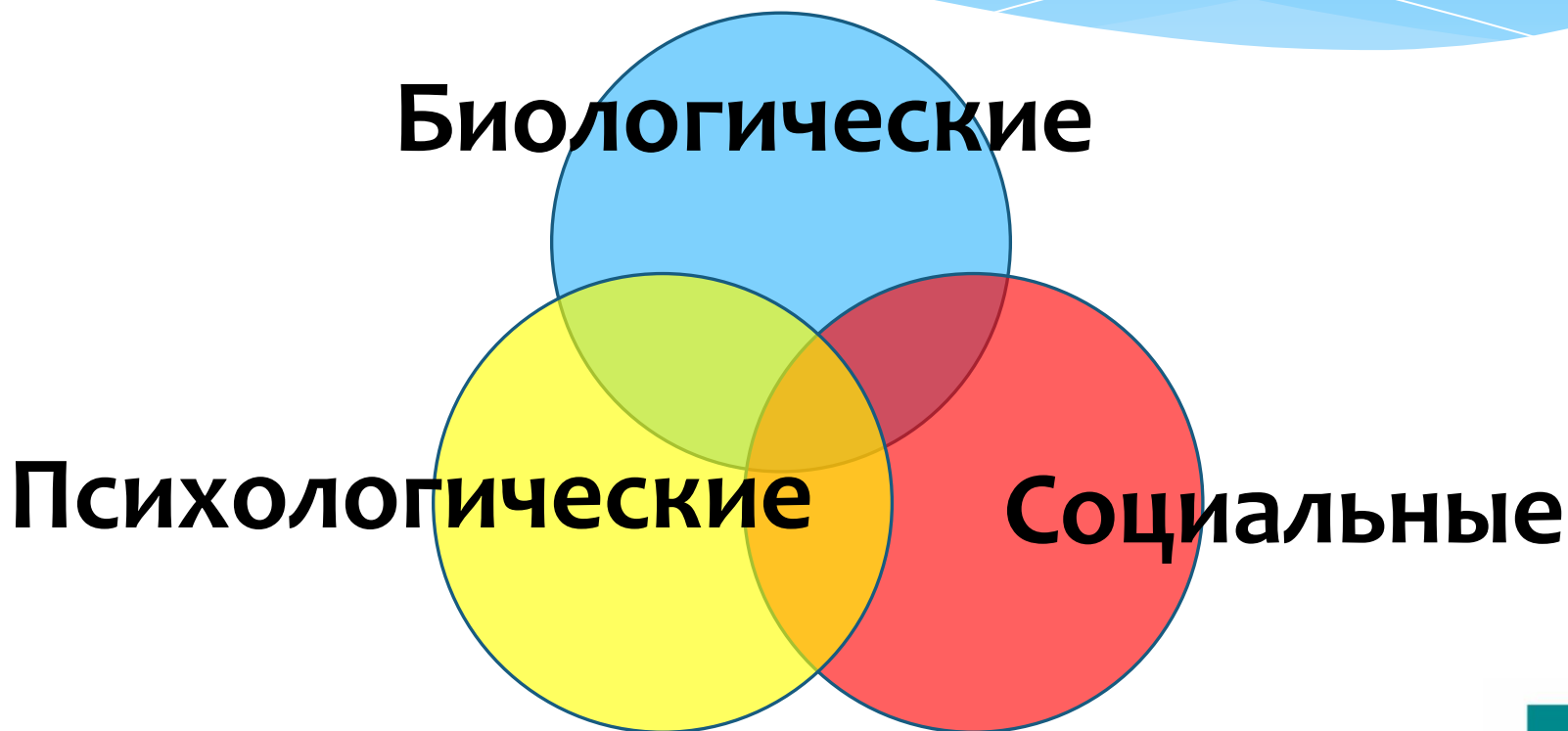
# Программа снижения веса

- \* 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](https://vk.com/the_first_school_of_weight_loss)

