

Похудей меня, Фёдорова!



2-Х ДНЕВНЫЙ ВЕБИНАР

Автор и ведущая *Светлана Фёдорова*

- 12 лет в практической психологии.
- Автор диссертации на тему лишнего веса.
- Профессиональное образование:

БашГУ - Биофак
БашГУ - Психфак



Что хотите для себя?

**Какую одну задачу вам
поможет решить этот
вебинар?**

Психологические причины лишнего веса

- 1. Защита**
- 2. непонимание своих внутренних состояний**
- 3. Голод на любовь**
- 4. Аутоагрессия**
- 5. Гнев и нежелание прощать**

Три формы лишнего веса

- 1. Алиментарная = элементарное обжорство**
- 2. Эндокринная = защита + удушение**
- 3. Церебральная = нарушение всего, или по простому – полная жопа.**

Индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес}}{\text{рост} \times \text{рост}} = \frac{41,8}{1,52^2} = 18,1$$

МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ДЕФИЦИТА МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

ДЕФИЦИТ МАССЫ	<18,50
Выраженный дефицит массы	<16,00
Недостаточная масса тела	16,00 - 18,49
НОРМА	18,50 - 24,99
Избыточный вес	>25,00
Предожирение	25,00 - 29,99
ОЖИРЕНИЕ	>30,00
Ожирение первой степени	30,00 - 34,99
Ожирение второй степени	35,00 - 39,99
Ожирение третьей степени	>40,00

ТАБЛИЦА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ	ПРИЕМЛЕМЫЙ ИМТ
19 - 24	19 - 24
25 - 34	20 - 25
35 - 44	21 - 26
45 - 54	22 - 27
55 - 64	23 - 28
старше 65	24 - 29

ИМТ = 18,1

Пищевые сценарии

- Что было принято есть в семье?
- Какие блюда наделены сверхфункцией – **связь с родными?**



*Сколько хочет весить твое тело
на самом деле?*



*Ради чего большего я хочу
похудеть?*

- **Какая мотивация худеть
есть сейчас?**
- **Насколько она твоя?**

Заполнить тесты

Ответы на вопросы