

Похудей меня, Фёдорова!



2-Х ДНЕВНЫЙ ВЕБИНАР

**Возможно Бог не даёт тебе
похудеть потому что знает, что,
когда ты станешь совсем
стройная, ты будешь разбивать
сердца** 

**А Богу не нужны слёзки
мужиков.**

Нарушение пищевого поведения:

1. Экстернальное – это повышенная реакция на внешние стимулы к приему пищи: накрытый стол, принимающий пищу человек, реклама пищевых продуктов.

2. Эмоциогенное – это поведение людей, которые испытывают сильный стресс, эмоциональные всплески.

3. Ограничительное – это избыточные пищевые самоограничения и бессистемные строгие диеты. Периоды ограничительного пищевого поведения сменяются периодами переедания.

Эмоциональные причины лишнего веса

- **Защита от тех, кому не умеешь сказать “Нет”.**
- **Зажат между кем-то или чем-то.**
- **Занять своё место в мире – неприлично.**

Ментальные причины лишнего веса

- **Неверие в свою значимость.**
- **Непроработанное пережитое унижение.**

3 способа усилить контакт с телом:

1. Боль/дискомфорт

2. Удовольствия

3. Осознанное чувствование

Ожирение по зонам, как подсказки:

- **Живот: гнев от недостаточной духовной самореализации.**
- **Бедра: детский гнев и обиды.**
- **Руки: отвергнутая любовь.**

Если бы тело могло говорить....



1. Что случится,
если ты
перестанешь
переехать?

2. Что случится,
если ты **не**
перестанешь
переехать?

3. Что **не** случится,
если ты
перестанешь
переехать?

4. Что **не** случится,
если ты **не**
перестанешь
переехать?

Курс «ПсиХудение»



СТАРТ 9 июля (Пн)

Краткая программа курса:

- **Лайфхаки о том, как меньше есть.**
- **Парадоксальные предписания.**
- **Новые семейные пищевые сценарии.**
- **Тело, тело, тело...**
- **Чувства, чувства, чувства...**
- **Якоря на похудение.**
- **Тренировка новых привычек и мышления стройного человека.**

Как всё будет происходить:

- **Формат: онлайн в закрытой группе ВК.**
- **2 задания в неделю + ваши отчеты.**
- **1 вебинар в неделю с ответами на вопросы.**
- **Старт планируется 9 июля 2018г.**
- **Продолжительность 4 недели.**

Стоимость 1900 руб. (для участниц вебинара)

Для участниц клуба 1500 руб.

*Кто для себя решил,
что точно идёт на курс
«ПсиХудение»*



Подавайте заявку в форме

**Стоимость 1900 руб. за 4 недели
действует до Субботы**

Ответы на вопросы

Спасибо за внимание

