



ШКОЛА СТРОЙНОСТИ И КОРРЕКЦИИ ВЕСА

Комплексная программа



ШКОЛА СТРОЙНОСТИ И КОРРЕКЦИИ ВЕСА

Комплексная программа восстановления контроля аппетита и снижения веса, включающая в себя самые эффективные технологии психотерапии, диетологические рекомендации, рекомендации по модификации образа жизни, а также лучшие наработки функциональной (интегративной) медицины

▶ *Формат:*

ОНЛАЙН

▶ *Дата:*

**28 НОЯБРЯ – 1 ДЕКАБРЯ
С 18.00**

Программа проходит в формате концентрированного интенсива с **ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ** онлайн-участием: 4 дня по 4-4,5 часа + контрольно-коррекционная встреча через месяц от начала программы.



День 1:

- ▶ Введение в программу. Базовые рекомендации
- ▶ Активация рефлексогенных точек
- ▶ Система отношения с жиром
- ▶ Медитация и трансовая техника «Сопровождение», обсуждение эффектов
- ▶ Техника на сокращение желудка
- ▶ Завершение, домашнее задание

День 2:

- ▶ Собеседование. Назначение коридора
- ▶ Как управлять коридором. Подсчёт ккал.
- ▶ Баланс питания
- ▶ Акупрессура
- ▶ Проверка домашних заданий 1-го дня
- ▶ Целеполагание
- ▶ Эмоциональный маятник.
- ▶ Транс «Регрессия в детство»
- ▶ Дыхание
- ▶ Психоаверсивная техника. Завершение



День 3:

- ▶ Собеседование
- ▶ Введение в функциональную медицину (ЖКТ, детокс, воспаление)
- ▶ Упражнения образовательной кинезиологии
- ▶ Голод и аппетит
- ▶ Дыхание + транс «Чакры»
- ▶ Техника «Банкет»
- ▶ Завершение, домашнее задание

День 4:

- ▶ Собеседование, проверка домашнего задания 3-го дня
- ▶ График снижения веса
- ▶ Круг удовольствий. Колесо жизни
- ▶ Техника «Созависимая семья»
- ▶ Транс — работа с родовыми отношениями
- ▶ Доминантная установка на число стройности
- ▶ Завершение группы



Контрольная встреча через месяц

▶ **1. Собеседование:**

- Выявление и проработка ошибок;
- Подтверждение безопасности процесса нормализации веса;
- Проработка ситуаций, связанных с самостоятельным контролем веса;
- Мотивация к продолжению выполнения всех рекомендаций.

▶ **2. Презентация «Контрольная встреча»**

▶ **3. Техника направленной визуализации для подкрепления позитивных установок**

- Трансовая техника + АВС «Сжигание психологического мусора + медитативное дыхание»

▶ **4. Техника поддержки установки**



ЧТОБЫ ЗАПИСАТЬСЯ
НА КУРС
НАЖМИТЕ СЮДА

