



ПРОГРАММА КУРСА

#ДИЕТАМБОЙ

**ВЫ ГОТОВЫ РАСПРОЩАТЬСЯ
С ЛИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ?**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ



ДИЕТАМБОЙ

- Вы будете в течение 7 дней вести дневник питания.
- Заполните анкету участника курса.
- Пройдете МАВ диагностику (если вы живете не в Киеве, то анализ волос можно выслать почтой).
- Рекомендуем также сдать анализы: индекс Нома, липидограмма, 25-ОН-ВИТ.Д3 (Витамин Д), ТТГ. Результаты данных анализов будут учтены при составлении вашего индивидуального рациона питания.



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Суббота

Вводный семинар или видеолекция "Инструкция к рациону питания"

- Какие бывают группы продуктов
- Режим питания и питьевой режим
- Разнообразии в питании и принцип двухдневок.
- Вводная тренировка (по предварительной записи) для участников Оптимального и Максимального пакетов, на которой тренер проведет фитнес-тестирование и даст индивидуальные рекомендации.

Четверг

Прямой эфир психолога Александры Литвинчук "Пищевая зависимость. Развитие мотивации к изменению образа жизни и тела."

- Что такое расстройство пищевого поведения (РПП)?
- Симптомы проявления пищевой зависимости.
- Мотивация к изменению. Развитие чувствительности к своему телу. Построение идеального образа своего физического-Я



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Суббота

Видеолекция Светланы Фус "Надо ли нам худеть или поправляться?"

- Как определить свою нормальную массу тела?
- Что влияет на нашу массу тела?
- Как распределяются жировые отложения в организме в зависимости от конституционального типа?
- Какое количество энергии нужно человеку в зависимости от его телосложения?

Понедельник

Прямой эфир диетолога Светланы Фус.
Ответы на вопросы участников

Четверг

Прямой эфир психолога Александры Литвинчук
"Пищевые пристрастия. Соппротивления к изменению. Формирование новых привычек."

- Осознание своих пищевых пристрастий.
- Выбор еды из разных эго-состояний (транзактный анализ Э.Берна).
- Работа над сопротивлениями к изменениям.
- Формирование новых привычек и нового образа жизни.



ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Суббота

Видеолекция Светланы Фус "Белки, жиры и углеводы"

- Группы продуктов питания и пищевая пирамида
- Белки, жиры и углеводы: их виды, продукты, в которых они содержатся и значение для организма.
- Как грамотно сочетать продукты между собой, чтобы все микроэлементы эффективно усваивались.
- Гликемический индекс продуктов.
- Формула оптимального соотношения белков, жиров и углеводов в нашем рационе.

Понедельник

Прямой эфир диетолога Светланы Фус.

Ответы на вопросы участников

Четверг

Прямой эфир психолога Александры Литвинчук "Стресс, страх, неудачи."

- Стресс в жизни человека. Здоровые способы преодоления стресса.
- Как справляться со страхом и не заедать едой. Инструкции к применению.
- Способы как справляться со страхом, стрессом.
- Способы как реагировать на неудачи.



ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Суббота

Видеолекция Светланы Фус "Витамины и минералы в нашем рационе"

- Виды витаминов и минералов, их функции в организме.
- Витаминные комплексы в таблетках: жизненная необходимость или "бизнес"?
- Как обеспечить все необходимое с помощью питания? Продукты питания - источники витаминов и минералов.
- Оптимальная термическая обработка продуктов для эффективного усвоения всех витаминов и минералов.

Понедельник

Прямой эфир диетолога Светланы Фус.

Ответы на вопросы участников

Четверг

Прямой эфир психолога Александры Литвинчук "Потребности в жизни человека. Способы как добавить в жизнь «новых красок» и удовольствия."

- Потребности в жизни человека (гештальт-подход). Пирамида потребностей А.Маслоу.
- Осознание потребностей, которые компенсируются едой.
- Расширение возможностей и творческое приспособление для удовлетворения своих потребностей.
- Добавление в свою жизнь нового окружения, хобби, интересов.



ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Суббота

Видеолекция Светланы Фус "Формирование сбалансированного рациона"

- Принципы формирования сбалансированного рациона.
- Как правильно выбирать продукты.
- Как уменьшить калорийность блюд при приготовлении.
- Как питаться вне дома: в гостях, на праздники, в отпуске, на работе.

Понедельник

Прямой эфир диетолога Светланы Фус.

Ответы на вопросы участников

Четверг

Прямой эфир психолога Александры Литвинчук "Принятие образа своего физического Я. Повышение самооценки."

- Развитие самооценности и самоуважения к себе.
- Забота о себе с радостью. Формирование заботливого отношения к себе.
- Способы как перестать себя критиковать.



КОНТАКТЫ:



ДИЕТАМБОЙ

За более детальной информацией о курсе #Диетамбой, а также по вопросам выбора наиболее подходящего для Вас пакета участия обращайтесь:

Ольга Богдан

Менеджер проекта #Диетамбой,

+38 (096) 535 99 79 (Viber)

+38 (073) 140 90 94 (WhatsApp)

E-mail: center@svetlana-fus.com.ua

<http://svetlana-fus.com/dietamboj>

**Центр нормализации веса Светланы Фус
Киев, пр. Валерия Лобановского 150 Г, 03118,
Украина**

