

## Программа «ХОДИТЕ ЛЕГКО!»

**Программа «Ходите легко!»** – это программа, помогающая человеку изменить и оздоровить свой образ жизни. Она основана на результатах научных исследований многих ученых и специалистов, тщательно разработана и легко применима на практике.

Главная цель данного курса – оказание эффективной помощи человеку, страдающему ожирением и желающему навсегда избавиться от лишних килограммов, а так же обрести уверенность в себе. Благодаря полученным знаниям, участники программы смогут значительно расширить и обогатить свои представления в области профилактической медицины, общей гигиены, психологии и переосмыслить важность таких нравственных категорий как ответственность за собственную жизнь и выбор собственного будущего.

После знакомства с программой многие смогут с удовлетворением сказать: «Теперь я чувствую себя совсем по-иному! Я начал управлять своей жизнью! Ожирение более не властно надо мной!»

Программа «Ходите легко!» поможет каждому из участников программы в осуществлении трех основных задач, актуальных при снижении веса: оздоровить организм физически, эффективно использовать возможности сознания управлять поведением и научиться методам социальной адаптации.

**а. Физическое оздоровление.** Чтобы реально снизить избыточный вес и эффективно сжигать накопленный жир, участникам программы предлагается:

– Начать регулярные занятия физическими упражнениями, что позволит улучшить и активизировать умственное и физическое состояние организма.

– Физическая активность играет самую важную роль в современном комплексном лечении ожирения. При выполнении физических упражнений сохраняется мышечная масса, которая сжигает большое количество энергии во время значительного снижения веса. Только мышечная масса способна сжигать ненужные организму запасы жировой ткани так, чтобы, достигнутый результат в борьбе с ожирением сохранился на длительное время. Увеличение физической активности снижает уровень инсулина, улучшает окисление, т.е. сжигание жиров, а также значительно снижает уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

– кроме того, физические упражнения позволяют решить проблемы (часто возникающие при отказе от привычной калорийной пищи) неконтролируемого стресса.

**б. Использование ментальных средств управления.** Чтобы преодолеть психологическую зависимость, участникам предлагается:

– Моделировать в своем сознании поведение стройных людей с легкой походкой и без отдышки. Думать и действовать как «обжора» – это, значит, культивировать свои прежние привычки. Думать и действовать категориями стройного человека – это, значит прокладывать путь к успеху.

– Рисовать в воображении мысленные образы новой, свободной от болей в суставах походки, легкость в теле, подъем по лестнице без отдышки.

– Быть уверенным в успехе. Стремление к успеху не оставляет места сомнениям. Даже временные неудачи следует рассматривать как этапы на пути к победе над ожирением. Участники программы должны научиться распознавать те сигналы подсознания, которые провоцируют мысли о еде и ведут к неудаче, и программировать новый образ мыслей, ведущий к освобождению от вредной привычки.

**в. Социальная адаптация.** Чтобы противостоять социальному давлению, участникам программы предлагается:

– Деликатно отказываться от предложений своих друзей и подруг провести время в их компании, избегать вечеринок и других аналогичных ситуаций, способных спровоцировать возврат к прежнему стилю питания в течение первых четырех недель интенсивного сбрасывания веса.

– Противостоять влиянию рекламы пищевых продуктов богатых жирами, сладостями и различных напитков, содержащих большое количество сахара.

– наладить связи с людьми и группами, ведущими здоровый образ жизни и стремящиеся удержать сброшенный вес.

Тщательный анализ и изучение материалов программы «Ходите легко!» позволяет выявить наиболее эффективные стратегии и методы, обеспечивающие успех при отказе от лишних калорий.

К ним относятся: изменение образа жизни и моделей поведения; формирование правильной самооценки для успешного преодоления пищевой зависимости; управление стрессом без помощи внешней стимуляции; использование естественных ресурсов сознания для замены старых привычек на новые, здоровые альтернативы; нейтрализация факторов-раздражителей и противостояние рецидиву «обжорства»; активная реализация принципа групповой поддержки и т.д.

Наверняка у вас возник вопрос: «Что мне сейчас необходимо сделать со своей стороны, что бы принять участие в программе?» Ответ прост: «Сохраните ваше желание и свяжитесь с нами!»

Наши знания и опыт помогут вам освободиться от лишних килограммов и присоединиться к тем, кто уже «ходит легко».

Мы обращаемся также и к тем, кто желает выступить в роли посредника или организатора программы на предприятиях, в учебных заведениях и т.д. Мы готовы сотрудничать с вами!

**Кабинет здоровья «НОВОЕ НАЧАЛО»**  
**[www.newstart.by](http://www.newstart.by)**