

PUT-Promjena unutarnje težine

NE-DIJETNI PROGRAM ZA OSOBE S EMOCIONALNIM I KOMPULZIVNIM PREJEDANJEM TE POSLJEDIČNOM PRETILOŠĆU

ZA KOGA JE?

Namijenjen je punoljetnim osobama:

- koje su u trajnoj borbi s kilogramima
- koje posežu nekontrolirano za hranom i kada tijelo i razum kažu STOP
- kojima je hrana stalna, prva i zadnja misao
- koje se srame svog tijela, čiji ih oblik drži u začaranom krugu dijeta
- koje zbog srama izbjegavaju jesti pred drugima te jedu u samoći
- kojima je vaga najljući neprijatelj bez koje ipak ne mogu (jer njen broj pokazuje koliko su uspjeli)
- kojima je odjeća plašt za prikrivanje sebe
- kojima je tjelesna aktivnost na dnu liste želja, a doživljavajući sebe lijenima, izmiče im osjećaj ugone bivanja u tijelu
- čiji je indeks tjelesne težine iznad 25

CILJEVI PROGRAMA:

- učiniti tijelo saveznikom i poduprijeti njegovu samoregulaciju (signaliziranje osjeta gladi i sitosti)
- zamijeniti uzaludnu borbu s kilogramima znanstveno utemeljenim alatima za stabilnu promjenu
- ovladati emocijama i tako prekinuti lanac uzajamne sprege osjećaja i hrane
- postići psihofizičku i emotivnu ravnotežu usvajanjem zdravih životnih navika

SADRŽAJ PROGRAMA

Program je zasnovan na:

- učenju primjene novog nutricionističkog pristupa intuitivnog i svjesnog jedenja

- usvajanju i prakticiranju njegovanja uma i svjesnog bivanja kroz različite tehnike opuštanja, disanja i pomnost (mindfulness).
- prihvaćanju svog tijela kroz kreativni pokret i otkrivanju osjećaja užitka bivanja u njemu
- usklađivanju tijela, emocija i uma uz pomoć grupne terapije i psihoedukacije

VODITELJI PROGRAMA:

*Maja Žanko, nutricionističke radionice *dr. Hrvoje Handl i Nikolina Essert, grupna terapija
*Tončica

Šiškov, terapija pokretom i plesom *Marina Vitković, mindfulness

MJESTO/VRIJEME/KONTAKT:

* Program je besplatan (uz D2 uputnicu), a provodi se u PB Sveti Ivan, Jankomir 11, Zagreb, svakog

ponedjeljka i četvrtka od 16. 30 do 20.00 sati (večera uključena)

* Trajanje programa: od rujna do kraja svibnja (9 mjeseci)

* Informacije i prijave:na e-mail: hrana@pbsvi.hr, broj mjesta je ograničen

Za trajnu promjenu izvana nužna je promjena iznutra.

Ovaj program je prvi korak, pridruženam se!