

ВЗБОДРИН

Психолог проекта:

Баронс Валерия

РЕГЛАМЕНТ

- ЗНАКОМСТВО
- ЧАТ
- АССОЦИАЦИИ
- ВИДЫ МОТИВАЦИИ
- ЕЖЕДНЕВНИК
- ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Давайте познакомимся!



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Великий Новгород
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
"Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого"

ДИПЛОМ

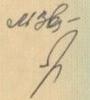
КА № 56614

Решением
Государственной аттестационной комиссии

от 16 июня 2011 года
Баронс
Валерии Робертовне

ПРИСУЖАЕНА
КВАЛИФИКАЦИЯ
ПСИХОЛОГ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИИ

по специальности
"Психология"

 Ректор 

Регистрационный номер 42049 27 июня 2011 года

ДИПЛОМ ЯВЛЯЕТСЯ ГОСУДАРСТВЕННЫМ ДОКУМЕНТОМ О ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Баронс
Валерия Робертовна**
прошел (а) повышение квалификации
в АНО ДПО «НАДПО»
с 03 июня 2021 года по 09 сентября 2021 года

по дополнительной профессиональной программе
«Психология нарушений пищевого поведения. Стратегии психологической помощи»

в объеме
230 часов

Автомонная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Национальная академия дополнительного профессионального образования»

(АНО ДПО «НАДПО»)
Лицензия № 039872, г. Москва

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

772414885986

Документ о квалификации

Регистрационный номер
4562-у

Города
г. Москва

Дата выдачи
10 сентября 2021 года

 Руководитель  М. Ю. Зотова
Секретарь  С. В. Ушакова

**В марте 2021 года решила скинуть
16 кг.**



Нутрициолог
@kseniamilyuzina

Лера -16кг, -26 лет!

АССОЦИАЦИИ

Какие ассоциации вызывает у вас слово
ПОХУДЕТЬ?

- ДИЕТА
- ОГРАНИЧЕНИЯ
- ФИЗ.НАГРУЗКА
- РЕЖИМ
- **ВСЕ ЭТО ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА!**

СЛОВО ЛЕНЬ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

НЕ БЫВАЕТ ЛЕНИВЫХ ЛЮДЕЙ,
ЕСТЬ ЦЕЛИ,
КОТОРЫЕ
НЕ ВДОХНОВЛЯЮТ!

ИСТИННАЯ МОТИВАЦИЯ!



РАССМОТРИМ ВИДЫ МОТИВАЦИИ

- ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВАЯ
- ВИЗУАЛЬНАЯ
- РАЦИОНАЛЬНАЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВАЯ МОТИВАЦИЯ

- Главное – ЗДОРОВЬЕ!

Сместить внимание с нездоровых способов
похудения на нормальные.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВАЯ МОТИВАЦИЯ

1. Консультация нутрициолога;
2. Что будет дальше если вес будет **увеличиваться**?
3. Худеть нужно что бы быть здоровой, активной (родители, дети);
4. Отслеживать улучшение самочувствия (завести Дневник наблюдений).

ВИЗУАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ

1. Коллаж своей собственной стройной фигуры
2. Съёмка историй о своих планах («Я худею»)
3. Дневник (поощрения)
4. Карта желаний (что вы сделаете когда похудеете)

РАЦИОНАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ

1. Написать ЦЕЛИ (что вы сделаете когда похудеете).
2. Выпишите из списка САМУЮ ВАЖНУЮ ЦЕЛЬ.
3. Записывайте каждый день, что вы сделали для достижения ЦЕЛИ.
4. Записывайте МЕНЮ («План» и «Факт»)

БЕРЕМ ОТВЕСТСВЕННОСТЬ ЗА ПОХУДЕНИЕ НА СЕБЯ!

1. НЕ ИЩЕМ ОПРАВДАНИЙ

(готовила ужин мужу, доела за ребенком)

2. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

(вы уже в команде единомышленников)

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

1. НАПИСАТЬ 20 ЦЕЛЕЙ.
2. НАЙТИ ИСТИННУЮ МОТИВАЦИЮ.
3. ВЗЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПОХУДЕНИЕ НА СЕБЯ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

*Лучший способ начать
делатъ – перестатъ
говоритъ и начать делатъ!*