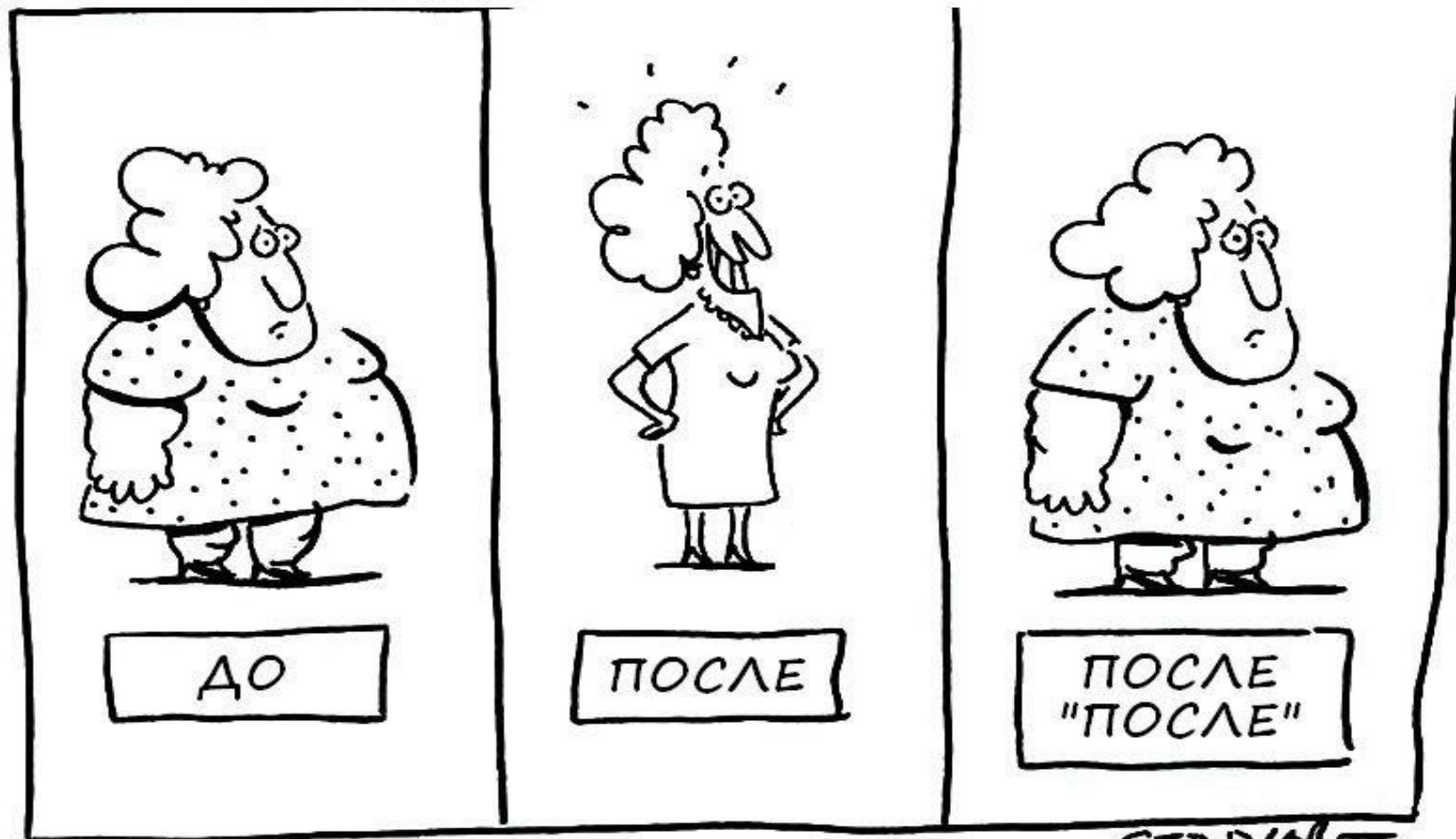


**ВАМ НАДОЕЛ ЛИШНИЙ ВЕС  
И ВЫ ХОТИТЕ ОТ НЕГО  
ИЗБАВИТЬСЯ?**

**Диеты не помогают  
или помогают только на время?**

**Вы перепробовали все способы снижения  
веса,  
но вес всё равно возвращается?**

# ЗНАКОМО?



СЕРГЕЙ

**Лишний вес мешает вам нравиться себе?**

**Вы некомфортно чувствуете себя в купальнике?**

**Из-за лишнего веса вы покупаете совсем не ту одежду,  
которую хочется?**

**Лишний вес заставляет вас чувствовать себя неуверенно?**

**Вас пугает перспектива проблем со здоровьем,  
связанных с лишним весом?**

**Лишний вес – это внешнее проявление вашей  
неудовлетворённостью жизнью**

**Лишний вес – это ширма, за которой прячутся  
различные психологические проблемы**

## ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА

ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС,  
вытесняемые ЭМОЦИИ  
(страх, тревога, обида, злость,  
вина и т.д.),  
ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ  
КОНФЛИКТ («хочу»-«надо»),  
НАРУШЕНИЕ ВАШИХ ГРАНИЦ  
родственниками, коллегами и др.,

—

всё это приводит к  
НЕПРАВИЛЬНОМУ  
ПИЩЕВОМУ ПОВЕДЕНИЮ,  
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПИЩИ С  
НЕПИЩЕВЫМИ ЦЕЛЯМИ  
(не для утоления голода, а для  
получения удовольствия),  
и как, следствие,  
к НАБОРУ ЛИШНЕГО ВЕСА.



# ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

## ТОЛЬКО ПСИХОЛОГ

(не диетолог и не фитнес-тренер)  
может помочь разобраться с причинами, заставляющими вас использовать пищу как основной источник радости и удовольствия и для снятия стресса.

## РАБОТА С ПСИХОЛОГОМ ПОМОЖЕТ ВАМ

научиться слышать и чувствовать свои истинные желания, создать и удерживать баланс разума, души и тела, нормализовать своё пищевое поведение, устранить психологические факторы, мешающие снижению веса, СТАТЬ ЗДОРОВОЙ, СТРОЙНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ.



**КАБИНЕТ  
СЕМЕЙНОЙ ПСИХОЛОГИИ  
СВЕТЛАНЫ МУРЗИНОЙ**

Проспект Просвещения – 33/1

Телефон: 8950-014-46-05

Скайп: psihologseksolog

<https://vk.com/centrsvetlana>

Семейный психолог, сексолог-  
консультант, тренер и  
клинический психолог

**СВЕТЛАНА МУРЗИНА**

**ОПЫТ РАБОТЫ более 10 лет!**



# ПОЧЕМУ ИМЕННО Я?

1. КОМПЕТЕНТНОСТЬ и ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – наличие базового профессионального образования, профессиональная переподготовка в области медицинской психологии. Постоянное повышение профессиональной квалификации (тематические семинары, чтение профессиональной литературы, прохождение личной психотерапии, посещение супервизора).  
Опыт работы – более 10 лет.

2. ЧУТКОСТЬ и ЭМПАТИЯ – умение слышать клиента, а не только свои профессиональные гипотезы, возникшие в ходе консультации. Умение сопереживать и оказывать эмоциональную поддержку клиенту, а не испытывать чувство жалости или осуждения.

3. ОТСУТСТВИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА – психолог с избыточной массой тела вряд ли сможет быть вам полезен именно в вопросах снижения веса.

4. РЕЗУЛЬТАТ – в процессе индивидуальной и/или групповой работы мои клиенты снижают и удерживают вес без диет и подсчёта калорий.  
Единственное условие – выполнение домашних заданий.

Отзывы о работе со мной можно прочитать здесь: <https://vk.com/event40014617>

# ФОРМЫ РАБОТЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Индивидуальная психотерапия  
– встречи раз в неделю  
(по 60 или 90 мин).

Групповая психотерапия –  
встречи раз в неделю  
(по 180 мин).

Онлайн-терапия –  
встречи раз в неделю  
(по 60-90 мин)

По стандартам современной  
психотерапии минимум встреч,  
необходимый для начала  
личностных изменений –  
это 8 – 12 консультаций.



**Не худеет тот,**

**КТО ВСЕ ВРЕМЯ ЛИШЬ СОБИРАЕТСЯ ХУДЕТЬ!**



**НАЧНИ УЖЕ СЕГОДНЯ  
ДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМ  
СВОЁ ЗАВТРА!**

ЗВОНИТЕ И  
ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА  
ПЕРВИЧНУЮ  
КОНСУЛЬТАЦИЮ по тел.:  
8(950) 014-46-05

СЕМЕЙНЫЙ И  
КЛИНИЧЕСКИЙ  
ПСИХОЛОГ  
СВЕТЛАНА МУРЗИНА!

