

# Нормализация веса для женщин и мужчин 40+ для здоровья, молодости и повышения энергии

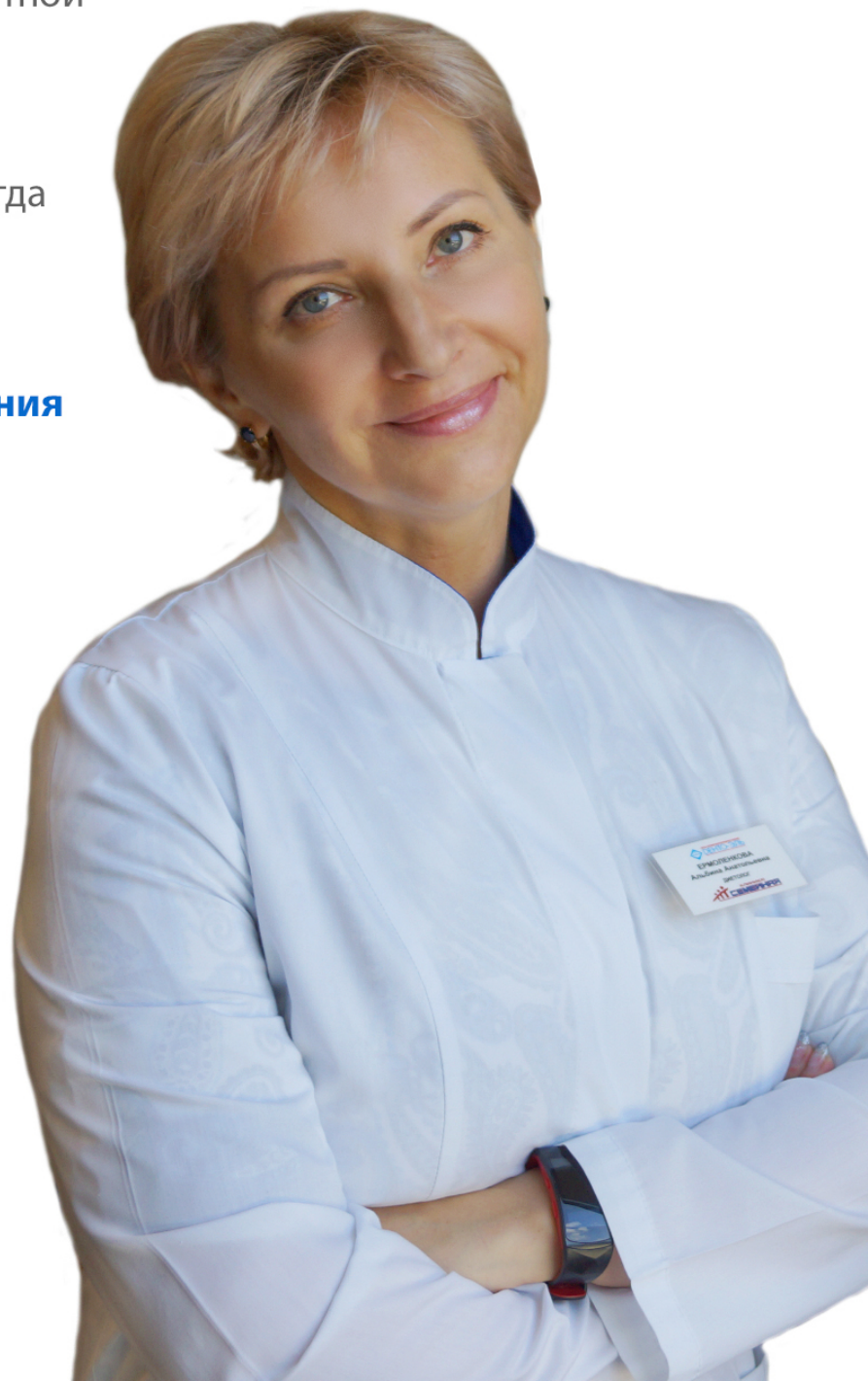
Я Альбина Ермоленкова - врач диетолог, психолог, специалист по коррекции веса и пищевого поведения, **anty age** медицины и нутригенетики.

Моя авторская методика основана на принципах **Lifestyle** медицины, что даёт возможность без изнурительных диет и тренировок снизить вес на **10 килограммов за 3 месяца** и сохранять результат на долгие годы. Программа разработана на основе международных исследований и анализе результатов личной врачебной практики с пациентами возрастной категории **40+**.

Эффективность программы доказана даже для тех, кто всегда имел лишний вес и устал с ним бороться.

## Результаты после прохождения программы:

- ✓ Снижение веса.
- ✓ Повышение энергии привлекательности, самооценки.
- ✓ Улучшение результатов анализов, состояния здоровья.
- ✓ Снижение рисков развития хронических заболеваний.



# Вводная часть программы - 1 неделя.

## Причины набора веса.

Комплексная диагностика и разработка индивидуальной программы снижения веса. Оценка нутриентного статуса. Инструменты для сбора данных: анкеты для опроса, тесты для оценки состояния здоровья, позволяющие выявить проблемные места. Анализ исходных данных, включая результаты анализов Участника Программы. Контрольное фото, сдача анализов перед началом выполнения Программы.

## Модуль 1

### Оценка состояния здоровья и выстраивание индивидуальной стратегии снижения веса.

**Результат:** чётко сформулированная достижимая цель для Участника Программы. Постановка цели на прохождение программы по критериям SMART. План работы для устранения причин лишнего веса. План вознаграждений.

#### 01 неделя

##### Осознание проблемы и самоконтроль - условия для получения результата.

Сколько решений о еде в день вы принимаете? Формируем навыки самоконтроля питания. Дневник питания и как его вести.

**Результат:** формирование навыка осознанного отношения к своему здоровью, телу и заботы о себе.

#### 03 неделя

##### Ловушки разума. Правило здоровой тарелки.

Муки выбора: яблоко или шоколадный кекс? Определим, какие ловушки у Вас и как их обойти. Научитесь правильно питаться без подсчета калорий и весов в любой ситуации.

**Результат:** снижение веса на 0,5 -1 кг, снижение отеков. Улучшение настроения.

#### 02 неделя

##### Правило 3-х китов каждого дня: вода, еда и режим.

Знать и делать – это разные вещи! Как правильно есть и пить воду.

**Результат:** укрепление мотивации и понимание стратегии работы. Повышение энергии, улучшение самочувствия и снижение отечности.

#### 04 неделя

##### Группы продуктов. Планирование еды.

Нутриентная плотность пищи. Принцип питания по группам продуктов и распределения продуктов в течение дня.

**Результат:** снижение веса до 2 -3 кг. Улучшение самочувствия и настроения, повышение самооценки и мотивации. Понимание, выстраивание и тренировка принципов правильного питания для здоровья в Вашу повседневную жизнь.

# Модуль 2

## Внедрение привычек правильного пищевого поведения в повседневную жизнь.

Вес и образ жизни. Колесо баланса. Здоровое питание как часть жизни и обязательное условие для предотвращения набора лишнего веса.

**Результат:** нормализация циркадных ритмов. Реализация плана работы с причинами. Нормализация сна и физической активности. Снижение веса на 6 кг.

### 01 неделя

#### Здоровый сон. Обед больше ужина.

Тестирование качественных характеристик сна. Соблюдение режима сна. План работы по улучшению сна.

**Результат:** качественный сон, достаточный для восполнения энергии. Физическая и умственная продуктивность повышаются. Положительная динамика снижения веса.

### 03 неделя

#### Наличие всех групп продуктов ежедневно. Сбалансированность рациона.

Белки, жиры, крахмалистые, овощи, фрукты, молочные продукты. Ваша формула питания.

**Результат:** улучшение самочувствия. Повышение энергии. Улучшение качества сна. Уверенность в выбранной стратегии. Все легко и понятно. Хорошее настроение и мотивация на дальнейшие изменения.

### 02 неделя

#### Регулярная физическая активность и разнообразная здоровая еда.

Для чего нужны аэробные и анаэробные нагрузки. Комфортная и безопасная физическая активность.

**Результат:** легкость в теле. Повышение настроения и стрессоустойчивости. Увеличение скорости снижения веса. Бодрость и энергичность в течение дня.

### 04 неделя

#### Минимум животных жиров и простых углеводов в рационе. Почему все время хочется есть?

Жиры растительные и животные. Простые и сложные углеводы. Как различить голод и аппетит. Стадии голода. Как снять тревожность.

**Результат:** снижение веса на 6 кг. Снижение тяги к сладкому. Преобладание хорошего настроения.

# Модуль 3

## Баланс души и тела.

### Анализируем и понимаем потребности.

Постановка плана на будущее для сохранения здоровья.

**Результат:** закрепление результатов, настройка внутреннего автопилота режима питания.

Правильное пищевое поведение в ситуациях переедания.

Повышение самооценки и качества жизни.

## 01 неделя

### Как питаться в особых случаях или правильное пищевое поведение в ситуациях переедания.

Питание на отдыхе, в отпуске и командировках. Банкеты и приемы.

**Результат:** умение применять стратегию прохождения срывов. Знать и применять принципы питания в нестандартных ситуациях.

## 03 неделя

### Противостояние стрессу здоровыми способами. Поддержка окружения.

Забота вместо контроля.  
Телесные ресурсы силы воли.

**Результат:** умение анализировать телесные состояния. Могу, слышу и принимаю свое тело. Успешные навыки саморегуляции. Готовый план невредных удовольствий.

## 02 неделя

### Вознаграждение за достижения. Покупка здоровых продуктов.

Принципы планирования и составления рациона.  
Принцип светофора.

**Результат:** навыки планирования меню: Знаю как, когда, что и сколько.

## 04 неделя

### Сохранение достигнутого результата. План-факт.

Коридор калорийности и веса.  
Сверка ориентиров и корректировка планов. Постановка новых целей.  
Сдача контрольных анализов.

**Результат:** достижение целевых показателей по весу – 10 кг. Легкость и улучшение состояния и показателей здоровья. Преобладание бодрого и хорошего настроения. Уверенность в себе. Повышение самооценки. Радость и удовлетворение от проделанной работы.