

Сбросить вес возможно. Нужно только научиться правильно ... думать

Удивительное дело: чем больше способов снизить вес, тем больше полных людей. Набрав лишние килограммы, мы огорчаемся при виде своего отражения в зеркале. Наши переживания усиливают модные журналы и телевидение. Актрисы, какую ни возьми, тают прямо на глазах. И тут начинается поиск средств. Чего только не предлагается полным людям — гипноз, иглоукалывание, правильное питание и даже голодание, подсчет калорий, чудодейственные пилюли и коктейли. Надо признать, что все эти рекомендации дают свой результат. Но не всем удаётся его удержать. В чем же причина?

Крайне редко можно добиться стабильного успеха за счет одного только «правильного» питания, вернее, полуголодных диет. Поэтому для поддержания хорошей формы очень важно обращать внимание не столько на образ своего питания и количество потребленных калорий, сколько **на образ своей жизни, свои мысли и эмоциональные реакции.**

Избыточную массу тела вызывают несколько факторов:

- **психологические проблемы и стрессы, создающие хронический негативный эмоциональный фон;**
- **вредные пищевые привычки;**
- **отсутствие необходимой нормы физических нагрузок;**
- **глубинные неосознаваемые психологические установки.**

Человеку обычно сложно отказаться от пищевых привычек, устоявшегося режима дня, найти время для элементарных физических нагрузок, поэтому для формирования нового подхода к жизни предлагаем уехать на неделю из города на свежий воздух, в тишину и покой. Здесь вы, наконец-то, займетесь собой комплексно и целенаправленно. Вас ждут занятия йогой и цигун, идеально сбалансированное питание, сауна с бассейном, русская деревянная баня, прогулки на свежем воздухе — всё это укрепит ваше здоровье и позволит снизить вес на несколько килограммов.

Предлагаемая программа предусматривает комплексную работу над всеми проблемами, вызывающими избыточный вес, а это:

- выявление и изменение глубинных психологических установок и снятие психологических проблем, вызывающих переедание, а также обучение самостоятельной работе со стрессом;
- занятия йогой и цигун, которые способствуют нормализации кровообращения, деятельности желез внутренней секреции;
- использование специальных средств поможет избавиться от жировых отложений в определенных частях тела, скорректировать фигуру, улучшить состояние кожи;
- обучение самомассажу внутренних органов даст возможность регулировать и внутренние процессы в вашем организме.

Снижение веса и объемов тела в данной программе происходит **только за счет ликвидации жира, без потери мышечной массы!**

Пять дней мы формируем модель необходимых физических нагрузок, чтобы появились желание и силы изменить своё тело и эмоциональные установки. Еще мы учимся правильно питаться. Это очень щадящая методика, ограничивающая потребление только по-настоящему вредных продуктов. За неделю реально сбросить до 3-5 кг с одновременным улучшением состояния здоровья, гибкости, тонуса, внешнего вида и настроения.

Психокоррекция, которая достигается в результате всех этапов программы, способствует снятию напряжения и накопленной усталости. Уже через пять дней вы почувствуете себя бодрыми энергичными и помолодевшими.

Дополнительно предусмотрена возможность пройти курс висцерального массажа, который позволяет устранить венозные и лимфати-

ческие застои, нормализовать положение внутренних органов, снять спазм внутренних органов, имеющих нарушения, помогает избавиться от паразитов в кишечнике. Это очень эффективно для уменьшения объема живота, уменьшения подкожно-жировых отложений, отеков кишечника и внутренних органов.

Вы можете посетить и другие специализированные программы:

«Мать и дитя. Оздоровительный заезд» — это несколько дней на свежем воздухе, в лесу. Для малышей есть детская площадка, игровая комната с воспитателем. Качественное детское питание, ежедневные свежеежатые соки и травяные чаи ликвидируют дефицит витаминов и других незаменимых микроэлементов. Висцеральный массаж способствует нормализации работы внутренних органов и организма в целом.

«Здоровый позвоночник»

Позвоночник — это основа нашего здоровья, — и если он не в порядке, страдают все органы и системы организма. Программа основывается на методах остеопатии и древней практике йоги. Мягкими движениями рук врач-остеопат восстанавливает обмен веществ в проблемной зоне, улучшает кровоснабжение внутренних органов, устраняет защемления нервных окончаний, исправляет положение внутренних органов и мышц, возвращает подвижность в суставах и таким образом устраняет причины различных заболеваний. Занятия йогой и кинезитерапия помогут закрепить полученный результат.

«Антистресс»

За пять дней вы избавитесь от синдрома хронической усталости. Специальные занятия снимут нервное перенапряжение, избавят от головных болей. Уйдут мышечные спазмы с тех зон, которые в первую очередь реагируют на стресс, а вслед за этим вас покинут и боли в шее, спине и суставах — улучшится осанка, появятся легкость и естественная грация движений, стабилизируется эмоциональное состояние, вернется нормальный сон, а вместе с ним и ощущение радости жизни.

«Очищение организма»

Программа комплексного очищения от токсинов, шлаков и паразитов, которые являются причиной множества недугов. Разгрузочное питание, натуральные соки и масла, уникальные травяные сборы, различные виды массажей, закаливающие банные процедуры, занятия йогой, дыхательные гимнастики позволяют восстановиться организму.



Центр восстановления здоровья на базе отдыха «Незабудка»

Телефоны: 359-29-97; 8-902-870-88-77

www.turbaza66.ru

