

## Курс "Как перейти на интуитивное питание?"



### Программа Базового курса

тренирует первые 3 привычки интуитивного питания, помогает восстановить контакт с телом, понять, когда ты действительно голодна и сколько еды тебе нужно.

#### Урок 1

**Как осваивать интуитивное питание?** Практическое задание: "Конфетная медитация".

Результат: научитесь есть сладкое по-новому, осознанно и не переедать.

#### Урок 2

**Что такое интуитивное питание?** Три самые главные привычки интуитивного питания.

Результат:

Поймете, как не превратить интуитивное питание в диету.

Узнаете о трех главных навыках, которые нужно развить, что бы не переедать, но без силы воли и без насилия. Сделаете тест и найдете свой самый слабый навык в питании.

### **Урок 3**

#### **Пять источников мотивации на интуитивное питание.**

Результат:

Перестанете верить в диеты, от которых вес только растет и тратить время и силы на поиск лучшей диеты.

Проанализируете свой предыдущий опыт ограничений в питании, заполняя таблицу "История моих диет".

### **Урок 4**

#### **Отказ от диетического мышления: 2 первых шага.**

Результат:

Убираете стресс от ежедневного взвешивания. Нет стресса, нет заедания стресса сладким и жирным.

### **Урок 5**

#### **Как получать больше удовольствия от еды без переедания?**

Практика "Ресторанный критик".

Результат:

Научитесь есть без телефона, телевизора.

Прочувствуете, что можно наслаждаться умеренным количеством еды.

Еды съедите меньше, а удовольствия получите больше благодаря развитию навыка осознанности во время еды.

### **Урок 6**

#### **Как работает чувство голода?**

Результат:

Узнаете физиологический механизм чувства голода.

Научитесь определять физический голод и есть, когда он еще не зверский, а умеренный. Благодаря этому сократите переедания.

### **Урок 7**

#### **Разбор двух причин, почему сложно есть по голоду.**

Результат:

Поймете почему именно вы едите без голода. Научитесь замечать свои триггеры.

## **Урок 8**

### **Если голода нет, что делать?**

Результат:

В результате диет и стресса сигнал о голоде может исчезнуть. Из урока вы узнаете, как можно восстановить контакт с телом и замечать голод.

## **Урок 9**

### **Практические вопросы про завтраки и перекусы.**

Результат:

Этот урок поможет вам начать завтракать и перестать переедать вечером.

## **Урок 10**

### **Базовая тактика работы с эмоциональным голодом: 6 шагов. Как отличить физический голод от эмоционального и что с этим делать?**

Результат:

Вы научитесь отличать моменты, когда вы хотите заесть тревогу, стресс, недосып, скуку.

Узнаете, как перестать заедать, выполняя простые 6 шагов.

## **Урок 11**

### **Физиологический механизм насыщения. Почему сложно остановиться есть?**

Результат:

Научитесь замечать легкую сытость. Практическое задание против переполненного желудка.

## **Урок 12**

### **Как не переедать? 14 причин переедания + решения.**

Результат:

Осознаете самые часты СВОИ причины для переедания.

Выберете несколько решений для их предотвращения, и они не связаны с едой.

Разберем переедания на праздниках, как их избежать.

## Урок 13

### Практика “Полпорции”.

Результат:

Определите СВОЙ комфортный размер порции через практическое упражнение. Узнаете, сколько еды комфортно для вашей сытости и для вашего размера желудка.

## Урок 14

### Практика “King Size”.

Результат:

Если привыкли оставлять тарелку чистой и сложно не доесть все, этот урок вам поможет.

## Урок 15

### Заключительный урок.

Результат:

Поймете, как после курса продолжать интуитивное питание, как стиль жизни, а не временную меру, как не забрасывать.



Рабочая тетрадь с практическими упражнениями для отработки **первых 3 навыков интуитивного питания:**

1. Есть в ответ на физический голод, отличать эмоциональный голод и пошаговая техника работы с ним
2. Распознавать разные уровни сытости
3. Навык присутствия во время трапезы, который помогает останавливаться во время комфортной сытости, без переедания

✓ Доступ к курсу навсегда в закрытом Telegram-канале

✓ Чат для общения с другими людьми, кто проходит мои программы

## Расширенный курс по интуитивному питанию

помогает перестать срывать на сладкое, понять психологические причины лишнего веса, выстроить бережное питание для ментального и физического здоровья.

Всё то же, что и в Базовом курсе: 15 уроков, рабочая тетрадь, чат с другими участниками и доступ навсегда



- ✓ Лекция "Легализация сладкого, которая помогает победить сильную тягу, есть любимое сладкое умеренно, лакомиться"
- ✓ Лекция "Психосоматика лишнего веса"
- ✓ Лекция "Бережное питание. Сбалансированный рацион на интуитивном питании"
- ✓ Лекция "Как не переесть на праздниках?"

Расширенная программа рассчитана на развитие всех **5 навыков интуитивного питания:**

3 первых навыка

- 1) Есть в ответ на физический голод, отличать эмоциональный голод и пошаговая техника работы с ним
- 2) Распознавать разные уровни сытости
- 3) Навык присутствия во время трапезы, который помогает останавливаться во время комфортной сытости, без переедания



- 4) Есть желаемую еду без запретов
- 5) Бережное питание, которое учитывает и потребности тела и психики

**Приобретайте доступ к курсу на сайте**

<https://www.eatintuit.com/course>