



Kurzy snižování nadváhy

Individuální přístup, malé skupinky, zábavné sporty, doprovodné programy.

Lektor: Hana Dokládalová – zabývám se zdravou výživou , pohybem a problematikou nadváhy. Zajímá mně to i osobně, protože mám dědičné dispozice ke kilogramům navíc. Kontroluji tedy sama sebe celý život a mou radostí je pomáhat i ostatním.



Kontakt: Plumlovská 88, 796 01 Prostějov,
tel: **776 716 141**, www.slenderplus.cz ,
e-mail: h.dokladalova@seznam.cz,

1. Základní kurz - základní kurz snižování nadváhy, který využívá metodiku kognitivně – behaviorální psychoterapie. Jednotlivé lekce se skládají z teoretické části, ve které jsou klienti seznámeni se zásadami zdravé výživy, se správným složením stravy, s jídelním a pitným režimem a kognitivně – behaviorálního tréninku nově osvojených poznatků a zvyklostí. Druhá část je věnována fyzické aktivitě, jedná se o aerobní cvičení uzpůsobené potřebám klientů s nadváhou.



2. Kurzy snižování hmotnosti pro muže - metodika je v podstatě stejná, jako u kurzů pro ženy. Účastníci mají v kurzu možnost pracovat na změně svého životního stylu, která povede k trvalé redukci váhy. Mohou příjemně strávit čas ve společnosti mužů majících stejný cíl.



3. Intenzivní pokračovací kurz – je určen absolventkám a absolventům základních kurzů STOB, kteří se chtějí dále scházet a podporovat ve svém snažení, být pod odborným vedením a dozvědět se nové poznatky, které pomohou v trvalém udržování optimální váhy.



4. Rodinné kurzy snižování nadváhy – metodika kurzů pro děti od 8 do 14 let je podávána hravou a zábavnou formou. Je však nezbytné, aby na kurzy děti doprovázel někdo dospělý (rodič, prarodič) a společně s dítětem se terapie zúčastnil. Bez spolupráce dospělého by terapie nebyla tak účinná. Dospělý, který má též problémy s nadváhou, může redukovat hmotnost společně s dítětem. Velkým pozitivem kurzů je i upevňování rodinných vztahů.

5. Individuální kurzy – jsou určeny pro ty z vás, kteří se nechtějí zúčastňovat z jakýchkoliv důvodů hromadných kurzů a preferují individuální přístup.

6. Dálkové kurzy – kontakt probíhá prostřednictvím korespondence nebo e – mailu s terapeutem. Je určen pro obězňáky, kteří nemají možnost navštěvovat kurzy snižování nadváhy s osobní účastí.