



Доктор Гаврилов

центр снижения веса

Поддержка при снижении веса
в клинике Доктора Гаврилова

Процесс снижение веса

Практика показывает, что снижение веса у всех происходит индивидуально, у кого-то вес снижается постоянно, без ступенек, у других вес может стоять несколько дней у некоторых несколько месяцев.



Основные проблемы в процессе снижения веса

- Интоксикация организма
- Адаптация к переменам и окружению: влияние социума, потеря мотивации, самообман, боязнь обратиться к специалисту
- Несоблюдение полученных рекомендаций
- Наличие хронических заболеваний

Последствия:



- Интоксикация – системная дезаптация и остановка веса – неуверенность в себе – негатив к методу – выход из программы – ожирение – метаболический синдром – ограничения – опасный путь снижения веса

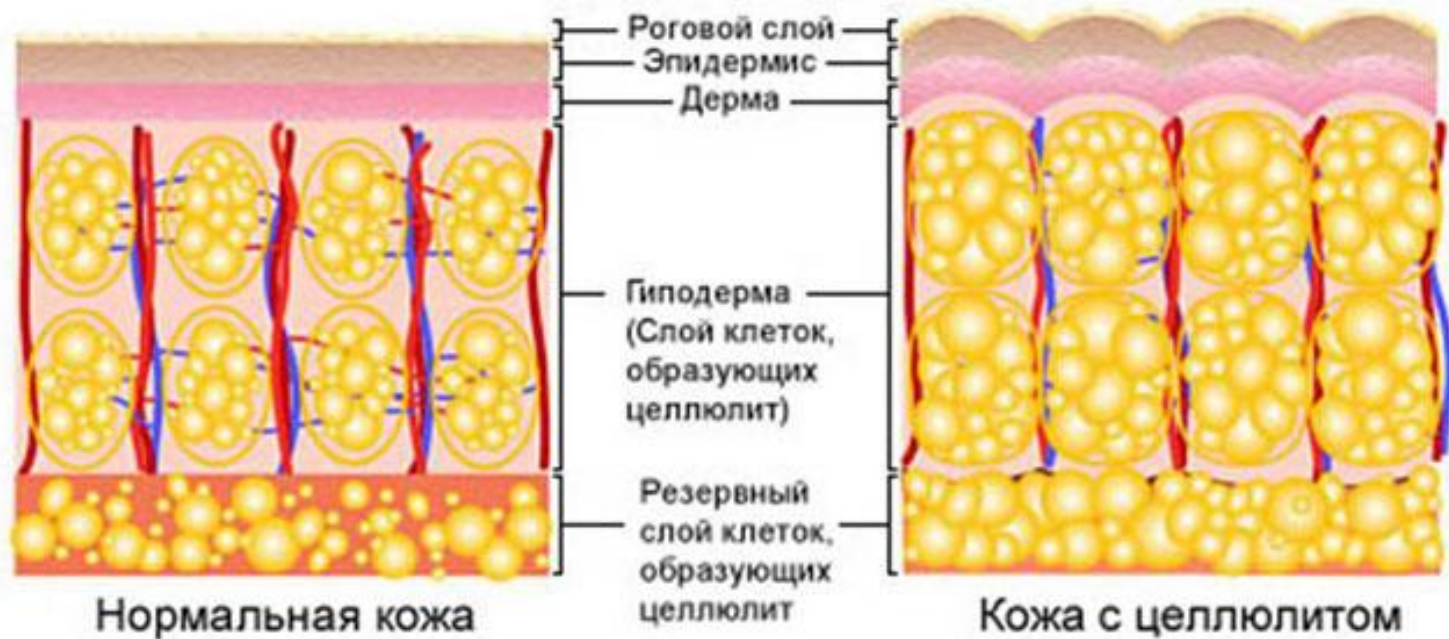


Проявления интоксикации

- Остановка снижения веса, длительная ступенька
- Слабость
- Раздражительность
- Снижение энергетических ресурсов
- Депрессия
- Внешние проявления: ЖКТ, ухудшение состояния кожи, боли в животе, нарушение памяти и сна
- Другие



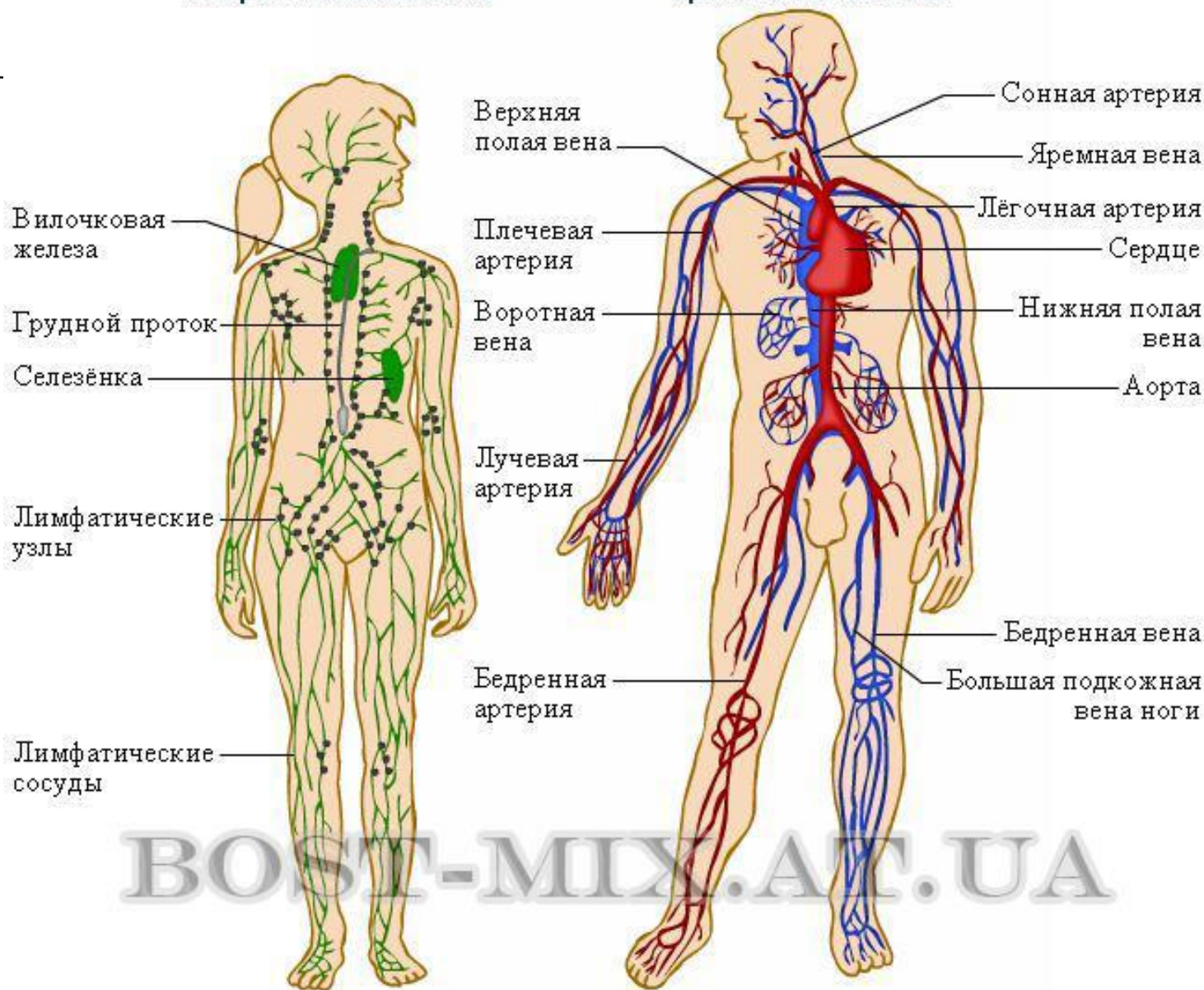
Интоксикация



Кровеносная и лимфатическая системы

Лимфатическая система

Кровеносная система



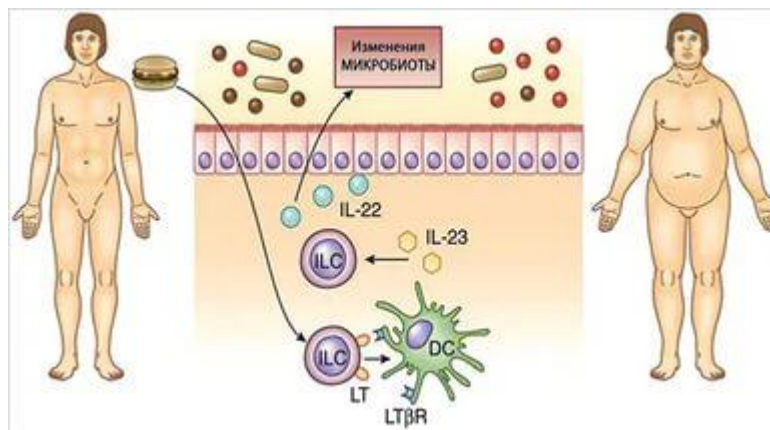


Инттоксикация!

Прием
гепатопротекторов
и сорбентов для
поддержки
собственной
системы
детоксикации
организма



- Лимфодренажные процедуры
- Восстановление микробиоты кишечника (функциональная медицина)



Срыв:

- Психологическая природа: влияние социума, недостаточная мотивация, неверное целеполагание
- Физиология: обострение хронических болезней, острые заболевания, «ступенька», нарушение микробиоты кишечника.
- другие



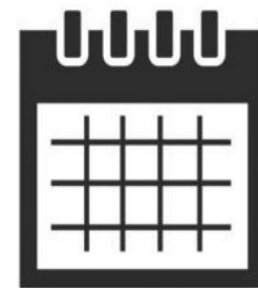
Система ведения и сопровождения пациентов в клинике ЦДГ



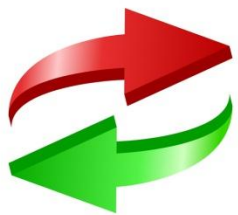
Психологическая поддержка при снижении веса и в ходе РП

○ Ежемесячные групповые контрольные встречи

Проводятся в конце месяца,
расписание в группе В Контакте,
делается смс рассылка. Можно позвонить по
точную дату и время.



Бесплатно
(для годовой программы)



Поддерживающая встреча

Встреча предназначена для тех, кто:

- столкнулся со **снижением мотивации**, частичным выполнением рекомендаций (например, утром считаю калории, днем – «так себе», вечером забываю...)

Формат: 2 часа

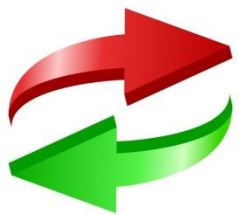
Теоретическая часть и 2 техники АВС от автора метода Гаврилова М.А.- сокращение желудка и усиление мотивации.

Результат:

насыщение меньшим количеством пищи

усиление мотивации к снижению веса

2000 рублей



Экспресс - перезагрузка

Программа предназначена для тех, кто:

- столкнулся со **снижением мотивации**, частичным выполнением рекомендаций (например, утром считаю калории, днем – «так себе», вечером забываю...)
- психологически сложно переживает длительную **«ступеньку»**
- хочет **быстро восстановить навыки** правильного пищевого поведения за **ограниченное время**
- нуждается в **восстановлении тонуса желудка** (усилении насыщения от небольшого количества еды)
- периодически испытывает стрессы желает получить **«волшебный пинок в нужном направлении»**
- **(к стройности)**

формат



- **Формат программы «Экспресс-перезагрузка»:**
- **диагностика** (антропометрия, анализ количественного состава тела, психологическая диагностика)
- **1- дневный психофизиологический тренинг** (по 4,5 - 5)
- **плюс контрольная встреча** через месяц
- **консультации врачей** 4500 рублей

Результат



- продолжение снижения веса, новые навыки сохранения результата
- снижение пищевой зависимости
- продуманные действенные цели для поддержания стройности
- усиление мотивации и повышение самооценки

Холотропное дыхание Исцеляющее дыхание.

Показания:

- длительная «ступенька» в снижении веса
- хронические стрессы, в том числе, мешающие снижению веса
- сильный стресс / потеря
- психосоматические заболевания
- синдром хронической усталости, снижение энергии, нарушение сна
- невротические комплексы, тревожно-депрессивные состояния, психоэмоциональные расстройства
- мышечные блоки, зажимы, остеохондроз

Формат:

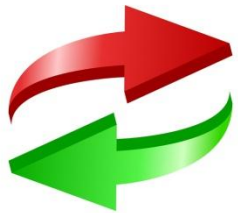


- психологическая диагностика
- **1(2-х) - дневный тренинг (по 4 – 5 час): хорошая психотерапия + дыхательные техники + медитации**
- **консультации врачей 4500 рублей**

Результат:



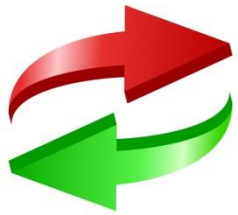
- продолжение снижения веса
- снижение пищевой зависимости
- усиление мотивации и повышение самооценки
- усиление обменных процессов
- хороший детоксикационный эффект
- антистрессовый эффект на продолжительное время
- нормализацию сна
- раскрепощение тела
- устранение психосоматических заболеваний (в комплексе с другими методами лечения)



Индивидуальная консультация

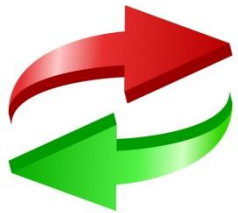
ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

- психологические трудности в снижении веса, слабая мотивация
- неконструктивные конфликты, непонимание в семье
- желания разобраться в своих чувствах, мыслях, потребностях
- ощущения, что "наступаешь на одни и те же грабли"
- возрастные кризисы, кризисы личностного роста



Индивидуальная консультация

- сложности в воспитании детей
- измена/сохранение брака
- ощущение одиночества/предательства
- зависимость у члена семьи/созависимость
- сложности с принятием решений
- отсутствие целей
- депрессия



Индивидуальная консультация

- Формат:
- 1 час (консультация)
- 1,5 часа (+техники)
- 1000 и 2000 рублей



Прием в центре:

- Контроль состава тела
- Проверка пищевых дневников
- Жалобы, осмотр
- Рекомендации: Реабилитация, Психотерапия
Коррекция дисбалансов и дефицитов



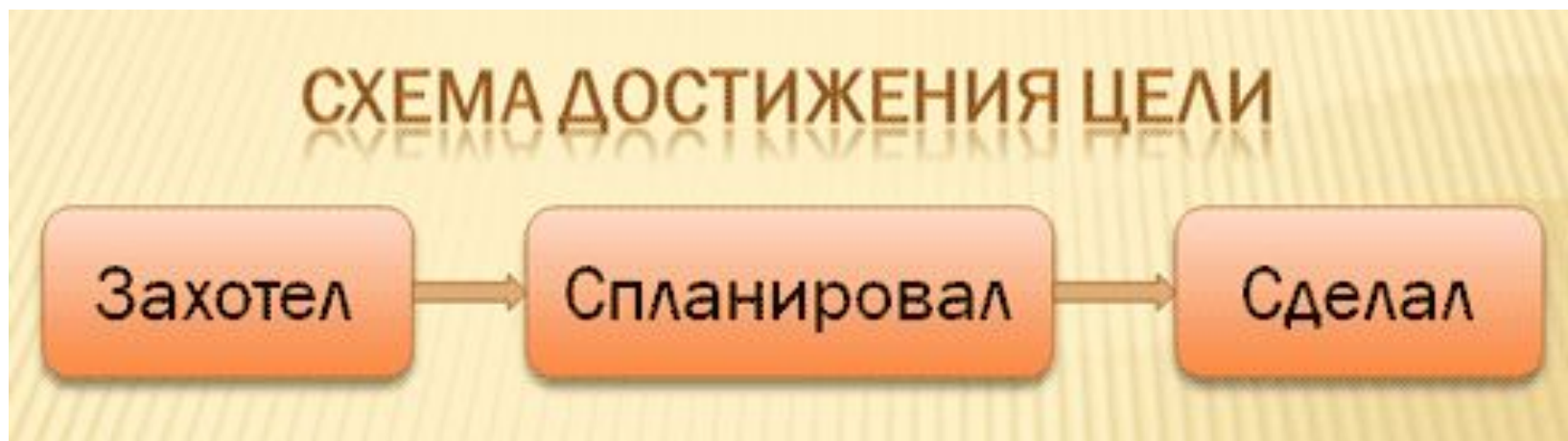


Повтор базового тренинга

- В случае выхода из программы снижения веса, полного возврата сброшенных килограммов или еще и с плюсом рекомендуется повтор базового тренинга (4 дня по 4,5 часа).
- от 9000-14000 рублей

Если что-то беспокоит

- Звонок в центр
- Запись к специалисту
- Следование рекомендациям



Оздоровление нации



Доктор Гаврилов
центр снижения веса

