**[comletLA16@mail.ru](mailto:comletLA16@mail.ru)**

WhatsApp +79210797360

Viber +79210797360

Telegram +789005093543

**Новые методы системы питания в Школе пищевого коучинга**

Ежедневное сопровождение и профессиональная помощь

Создание фигуры твоей мечты!

«Система правильного питания» — универсальная программа по снижению веса при помощи подключения природной, естественной саморегуляции. Любой человек способен сохранять здоровый вес, преодолевать пристрастия к пище, увеличивать и поддерживать уровень энергии.

Он может предотвратить многие хронические заболевания при помощи правильных инструментов, надежной информации и грамотных рекомендаций специалистов. Программа комфортно и деликатно настроит на свободу и здоровье. Она разработана по личному опыту преодоления пищевой зависимости. Мы знаем проблему и найдем лучшее решение для Вашего внутреннего «Я».

**Зависимость от пищи**

**Жизнь твоя —выбор твой**

Самое сложное — это контролировать питание, без которого жизнь человека невозможна. Существуют виды нарушения психоматики, связанные с неадекватным приемом пищи:

1. Анорексия — пищевое, нервное, серьезное расстройство, которое может довести до инвалидности и до летального исхода.
2. Обжорство — представляет собой неумеренное и жадное отношение к пище.
3. Булимия — является нервным расстройством при приеме пищи. Характерны повторяющиеся приступы и чрезмерное контролирование массы своего тела.

В нашей школе вы найдете квалифицированную психологическую помощь, если не знаете, как самостоятельно справиться с причинами таких заболеваний. Такой выбор будет правильным. Вы получите бесплатную консультацию, освоите эффективные методы и самостоятельно сможете контролировать аппетит. Станете хозяином своего эмоционального состояния, построите партнерские взаимоотношения с пищей.

**«Пищевой коучинг» — программа, включающая компоненты**:

* правильный рацион по снижению веса;
* здоровая пища в профилактических целях;
* разумное питание для избавления от зависимости с едой;
* разработка личного меню;
* оптимальный режим питания;
* подбор ваших, подходящих продуктов;
* оптимальное сочетание продуктов, последовательности и порядка приема пищи;
* разработка индивидуального, дневного режима движения человека;
* ежедневный консультант и мониторинг питания.

Много диетологов начинают работать через болезнь,

а мы начинаем обучать с наведения порядка в образе питания!

Попову Татьяну Юрьевну многие знают, как основателя «Школы пищевого коучинга». Она российский нутрициолог, психолог, специалист в области Аюрведической медицины.

**Дипломы:**

- «Магистр Образования. Специализация Психология. РГПУ имени А. И. Герцена».

- «Российская Профессиональная Медицинская Ассоциация Специалистов Традиционной и Народной Медицины РАНМ. Эксперт по методам альтернативной медицины».

Свидетельства, сертификаты

Вот, что пишет Татьяна, о себе «Я вдохновитель *«школы пищевого коучинга*» и участник представляемых программ. Идея для создания данной организации подчинена профессиональному интересу в сфере здоровья. Мы все хорошо знаем слово болезнь, а слово здоровье… Объяснить понятие можно отрицая: **здоровье — не болезнь**.

Основа серьезных восточных и западных медицинских заведений — правильное здоровое питание. Влияние продуктов на человеческий организм можно сравнить с лекарственными аппаратами. Пища может создать патогенное состояние, а может вылечить от болезней.

 Часто мы не ощущаем взаимодействия что выпили или съели и вдруг возникающими заболеваниями. Обычно болезни приходят неожиданно. «Почему я болею? Что у меня не так? Я нормально живу и питаюсь» — так говорят новые пациенты. Если вдруг появляются болезни, значит мы не осознаем и не ответственно подходим к причинно-следственной связи нашего поведения в еде и получаемых последствий.

«Мы — это то, что мы едим! Любое действие имеет последствия». Мой возраст 41 г., я сильный и здоровый человек. Ежедневно бегаю, занимаюсь профессионально йогой и тренирую группы. Разрабатываю для каждого программу питания. Я перестрою Ваш рацион питания для естественного образа жизни. Ваш любимый организм будет счастлив!

**Эффективность методики**

**1)**     Получаете новое, здоровое и стройное тело.

**2)**     Худеете до ваших размеров.

**3)**     Ваш вес будет всегда стабильным и постоянным.

**4)**     Избавляетесь от пищевого расстройства.

**5)**     Становитесь профессионалом при выборе продуктов питания.

**6)**     Получите жизненную энергию, стабильность и гармонию.

**7)**     Перейдете на Индивидуальную систему и будете экономить пищевые затраты!

**Индивидуальный подход к питанию и личное сопровождение!**

**Мы профессионалы своего дела и желаем,** **чтобы питание**

**приносило вам пользу и радость, помогло стать стройным**

Начинаем прямо сейчас!

**Цены**

Программа **«Легкое начало»**

Хороший старт в пути к хорошему здоровью и стройной фигуре.

Работает команда лучших специалистов.

10500 руб.

Программа «**Гармония и осознание»**

Гарантия здорового похудения в течении 60 дней.

Управляете весом свободно.

17500 руб.

Программа «**Твой выбор**»

Избавляем от анорексии, булимии, «компульсивного» переедания.

Нормализуем вес и эмоциональное состояние.

Ты выбираешь правильно!

28500 руб.

**Консультирование (бесплатно)**

(можно задать любой вопрос, поделиться проблемами, рассказать о желаниях)

**История успеха** — **наши отзывы**

Светлана, 35 «Вы так помогаете. Даже до сих пор не могу осознать, но у меня большие перемены, и не только в питании, а даже во всех сферах. Вы задаете тонус, придаете уверенности, разделяете проблемы. Я Вам очень благодарна. Ваше дело такое нужное!»

Сергей, 46 лет «Разобрался с аллергией, возможно еще не полностью, но облегчение получил большое. В принципе, уже потерял веру… Стало сейчас лучше. Благодарю Вас!»

Людмила, 36 «Мой вес был в норме, но я решила получить консультацию у Татьяны, чтобы мое питание стало структурированным. Хотела знать, что можно, а что нельзя. Хотела не есть на эмоциях, а получать больше энергии и тонуса.

Благодарю команду за вдумчивую и подробную диагностику. Сейчас мало специалистов, кто будет тщательно и детально изучать питание и эмоции отдельного человека. Обычно всем нужно подороже и побыстрее.

Елена, **31** «Я совсем другая, какой представляла раньше себя. Я очень красивая, люблю себя какая есть. Мне нравится мое состояние и настроение, которое испытываю сейчас».

Андрей, 32 года «Иногда кажется по моим проблемам, что просто я не обладал знаниями. Мне приятно повезло, что я оказался в этой школе. Спасибо».

**Вопросы-ответы**

Почему программа взаимосвязана с термином коучинг?

- «Коучинг означает сопровождение. Мы несем роль сопровождающего тренера-коучера на всем пути индивидуального подбора питания для Вас. Сопровождение круглосуточное (поддержка, профессиональная психологическая помощь). Задача — благодаря методикам привести Вас к цели, которую Вы ставите сами! Мы учитываем личные особенности, стремления и потребности.

Почему помогает программа по лечению булимии?

- «Мы уникальны, т.к. работаем с физиологией и психологией одновременно. У нас профессиональная помощь психологов и персональное питание. Благодаря нашему опыту с зависимостью от пищи считаем, что наша работа очень сокращает временной период выздоровления.

Наши приемы постепенные. Цель — прийти к равновесию. Правильный рацион сокращает булимистические срывы и практически с начала работы стабилизируется вес, улучшается настроение и чувствуешь себя под действием естественного «антидепрессанта».

Вы работаете по проблеме низкой самооценки?

- «Мы даем большой ряд психологических услуг. Работаем индивидуально и в группе. Понятие низкой самооценки мы не применяем, а вводим неопределенную самооценку. «Высокая» и «низкая» самооценка должна быть связана с некоторой отправной точкой. С нее нужно считать нижайший предел или высоту, но такой точки нет. Эти свойства абстрактны. Чем изначально абстракции больше, тем психокоррекция непредсказуемее.

Когда люди имеют проблемы с самопринятием и самовосприятием, то речь пойдет о неопределенности самой оценки. Именно с такой оценкой мы начинаем работать! Помогаем по *направлениям:*

1) Нарушения пищевых приемов: анорексия, булимия и др. состояния созависимости.

2) Психологическое повышение веса.

3) Тревоги и страхи разного рода.

4) Неуверенность, неопределенность, чувствовать вину за других.

5) Неумение отказать, отстоять свои интересы.

6) Поиск себя в гармонии с собственными целями.

7) Кризисы возраста. Кризисы отношений.

8) Родительское влияние на жизнь человека.

**Бонусная система**

* Школа предоставляет бесплатные консультации каждому клиенту.
* Бесплатное участие в семинарах и мастер-классах в качестве пассивного слушателя.
* Скидка от 5% - 10% предоставляется клиенту, который принимает участие в нескольких программах.
* Бонус (скидка 3%) к программе за привлечение клиента в школу.

Каждая программа может принять не более 25 человек на индивидуальное сопровождение и 35 человек на групповое. Если человек перестает участвовать в школе, пройдя уже половину пути, то оплата не возвращается и теряются все бонусы. Исключением может считаться болезнь клиента.

**Дорогие клиенты**!

Нам важно знать ваше мнение о работе нашей школы,

о нашем сайте<https://myfoodcoach.ru/>

Мы признательны Вам за предложения и замечания, которые Вы присылаете в сообщениях.

**Пишите и звоните нам!**

Мы стараемся отвечать оперативно, но иногда ответ на сообщение идет в течении суток.

196111, г. С-Петербург, проспект Малый, д. 3

Сотовый телефон: +7(982) 704-704-2

Скайп: Contrell 2012

e-mail: inf@myfoodcja.ru

**Оформление заявки**

Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Купить прямо сейчас

**Приходите, мы Вас ждем!**