

РЕФЛЕКСОЛОГИЯ СТОПЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КУРС



▶ **ЛИШНИЙ ВЕС**
И СПОСОБЫ ЕГО НОРМАЛИЗАЦИИ

Причины ожирения

- Неправильное питание
- Недостаток движения
- Генетическая предрасположенность
- Гормональные проблемы

Лишний вес и проблемы с сердечно – сосудистой системой

- Инфаркт
- Инсульт
- Гипертония
- Стенокардия
- Атеросклероз

Лишний вес и нарушение обмена веществ

- диабет
- холецистит
- панкреатит
- гастрит
- мочекаменная болезнь
- ожирение печени
- Запоры
- нарушение эндокринной функции поджелудочной железы

Продолжительность жизни и размер талии

Нормальным (здоровым) показателем окружности талии меньше 100 см у мужчин и 87,5 у женщин.

- ! **Каждые лишние 5 см на талии** — это увеличение риска
- преждевременной смерти на 13% у женщин и 17% у мужчин.

Комплексный подход к нормализации веса

3 составляющие

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

СОЦИАЛЬНАЯ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ

Два типа ожирения

Гипертрофическое

Увеличение размера жировых клеток (адипоцитов).

Процесс обратимый.

Уменьшив количество пищи и увеличив физическую нагрузку, жировые клетки начнут сдуваться и примут нормальные размеры.

Гиперпластическое

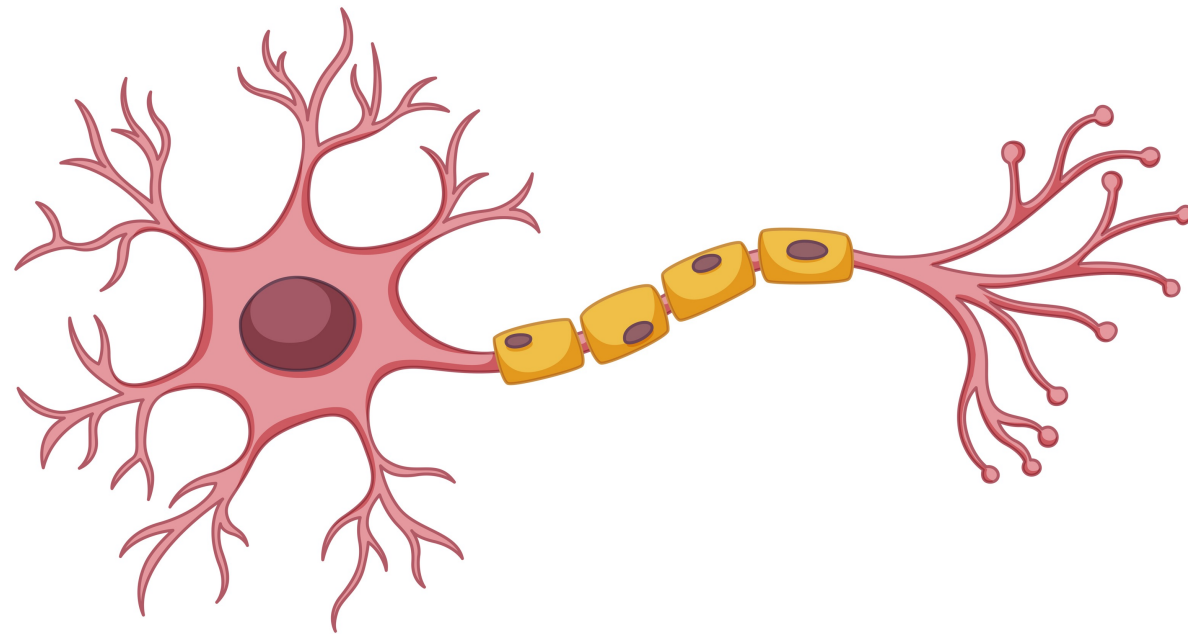
Увеличение количества жировых клеток.

Процесс необратимый!

Избавиться от лишних жировых клеток можно только хирургическим путем.

Ожирение и нервная система

- Физические или психические травмы
- Нейроинфекции.
- Неврозы
- Психосоматические расстройства



Как эмоциональное переедание проявится на стопе

Мышцы в повышенном тонусе.

Нет гибкости в голеностопном суставе, пальцах.

Как с этим работать?

- Формула релаксации
- Метаморфическая техника
- Улучшение подвижности
в голеностопном суставе, пальцах
- Психорефлексология

Для того чтобы лучше контролировать свой аппетит
надо исследовать чувство голода.

Самый правильный повод поесть – чувство голода



Инттоксикация



Токсины разрушают эндокринную систему, напрягают печень, вызывают отеки.

DEMAX

работает на все системы выведения!

2-3 капсулы и в день усиливают эффект и ускоряют процесс.

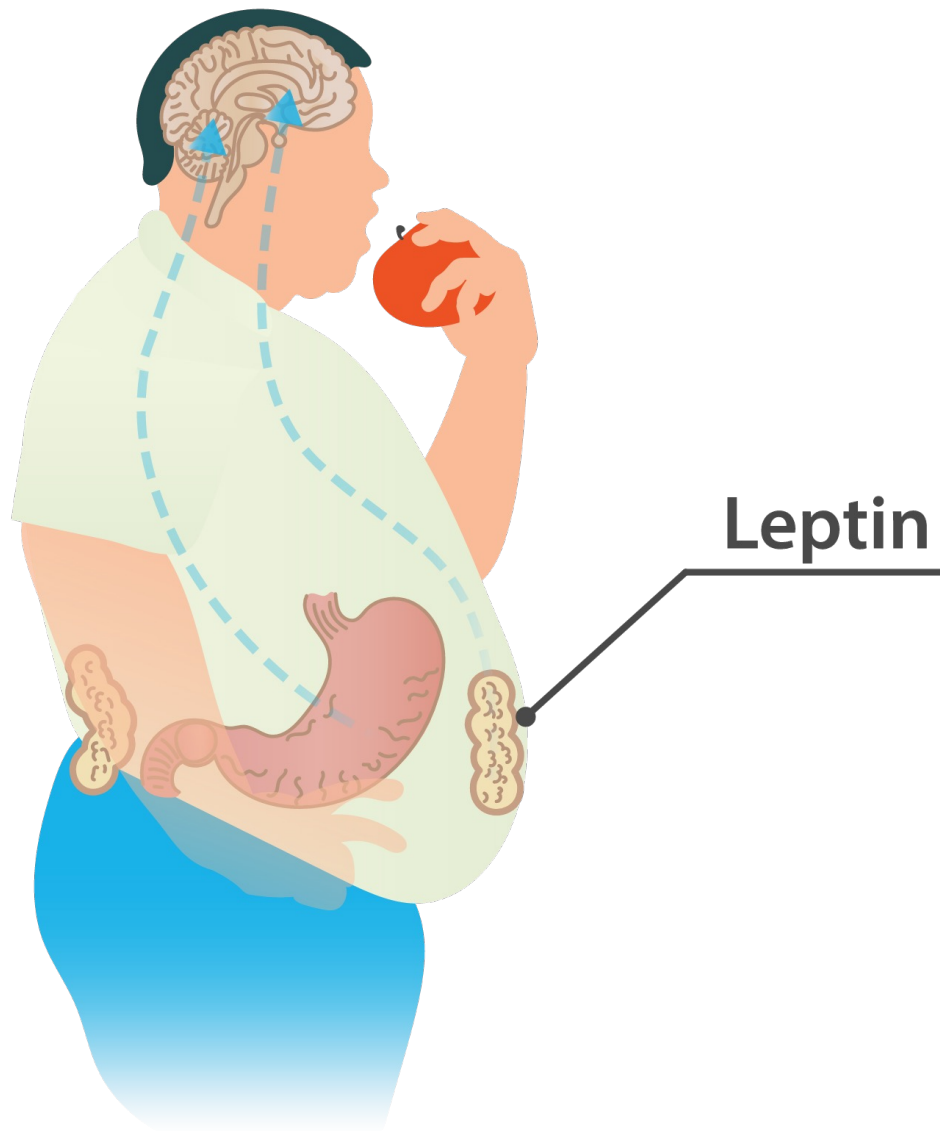
Как уменьшить чувство голода



META BALANCE №7

30капель с водой за 30 минут
до еды 3 раза в день.

Недостаток сна и лишний вес



Механизм сытости связан с лептином.
А этот гормон вырабатывается во сне.

Гипофункция щитовидной железы

Очень важно для снижения веса,
чтобы **TSH** был **не выше 2,5**



ДО ВСТРЕЧИ
НА СЛЕДУЮЩЕМ ЗАНЯТИИ