



**СИБИРСКИЙ ЦЕНТР
НЛП-ТЕХНОЛОГИЙ**

МежРегиональная Ассоциация Центров НЛП

Волгоград, Днепропетровск, Донецк, Екатеринбург, Киев,
Красноярск, Львов, Москва, Минск, Нижний Новгород,
Одесса, Пермь, Ростов-на-Дону, Рамат-Ган, Симферополь,
Ставрополь, Тольятти, Томск, Уфа, Ульяновск

Сибирский Центр НЛП-технологий

НЛП-Мастер

Мастерский Проект

“Стройная Фигура”

Выполнили:

Буркина Олеся Михайловна,
Можейко Наталья Павловна

2007

Практически каждый человек хотел бы, чтоб его вес был идеальным. Человек с идеальным весом, как уже доказано нашей медициной более здоров, весел и активен. На такого человека невозможно не обратить внимание. Человек, который любит себя, живет в мире с собой, любит и всех окружающих и жизнь в целом!

ВАК: Человек приобретает стройную фигуру, которая определяется по формуле $\text{рост в см. минус } 110 = \text{идеальный вес}$.

Мотивация.

Не нравится собственное отражение, вижу в отражении человека заплывающего жиром, нет талии, уже не могу выполнить столько же работы и упражнений сколько раньше. Не вхожу в любимые брюки, платье, становится трудно подобрать гардероб, нет элегантных вещей. Любимый человек перестал обращать внимание, мужчины не делают комплименты. Почти каждый день дают о себе знать разные болячки. Стало лень заниматься активными видами спорта, хочется больше лежать и отдыхать. Появилась отдышка, когда поднимаюсь по лестнице или быстро иду. Свой биологический возраст оцениваю на 5 лет больше.

Постоянно вспоминаю себя, когда была в нормальном весе. Понимаю, что есть лишние кг. Наличие жировых отложений по всему телу. Наличие целлюлита (апельсиновой корки)

Запуск механизма:

Возникло осознанное, острое желание измениться. Хочу сбросить кг. и к тому же здоровье позволяет.

Хочу быть такой же спортивной и стройной как и мои подруги и друзья, имеющие идеальный вес (пример). Встала на весы и увидела большой вес., сравниваю с фотографией, какая была стройная раньше.

Хочу всем доказать, что я тоже могу приобрести и удержать идеальный вес.

Хочу любить себя!

Мои убеждения:

Быть стройной, это здорово! Здоровый образ жизни, это модно и круто! Нравиться окружающим это приятная необходимость! Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть!

Мое состояние:

Интерес, радостное возбуждение, предвкушение! Если все получается-то состояние радости и возбуждения, есть желание продолжать дальше!

Сбор данных

1. Провести анализ питания. Для этого необходимо в течении 7 дней вести дневник питания, где будем записывать все съеденное за день, с анализом содержимого.

Пример 1.

Время приема пищи	Что ела	Размер порции (см в таб №)	Примерная калорийность См. таб. №	Оценка голода по 10 бальной шкале (к моменту приема пищи)	Физ нагрузка, результаты.
7-15	Яичница на раст масле, хлеб, чай, сыр плавленый.	3 яйца, 1 ч. ложка раст масла, стакан чая, 30 гр. сыра.	350 кКал.	5	Поднялась на 5 этаж пешком, на 3-ем этаже появилась отдышка.
ИТОГО:			2500 кКал.		

2. В течении дня подсчитываем примерную калорийность принятой за день пищи. Для этого обращаемся к таблице №

3. Исходя из нашего дневника выявляем в нашем рационе продукты с наибольшим количеством калорий, сравнивая их между собой. В дальнейшем эти продукты будем исключать из своего рациона питания.

4. Одновременно с анализом питания проводим анализ двигательной активности.

5. Пример приведен в таблице № Записываем результаты.

6. В конце каждого дня подсчитываем результаты, суточную калорийность.

7. Каждый день повторяем шаги с 1 по 6. Так в течении 7 дней.

8. По истечении 7 дней выписываем из нашей таблицы продукты с высокой калорийностью, пользуясь таблицей № .

ВАК: Проведен анализ питания, заполнен дневник питания и физической нагрузки. Выявлена средняя калорийность питания. Обнаружены продукты в моем рационе с большой калорийностью.

Самооценка.

1. Прийти в магазин готовой одежды.
2. Взять для примерки понравившуюся вещь.
3. Зайти в примерочную кабинку. Примерочная должна быть достаточно большой и хорошо освещенной, с большими зеркалами.
4. Примерить понравившуюся вещь своего размера.
5. Во время примерки критично осмотреть себя со всех сторон.
6. Ужаснуться открывающейся картине!
7. Раздеться и посмотреть на себя внимательно со всех сторон, замечая все целлюлитные отложения, дряблость кожи, отложения жира на разных частях тела.
8. Ужаснуться своему внешнему виду!!!!
9. Начать ругать себя самыми последними словами: «Ах ты сука, распустила себя!» «Посмотри на себя, ты настоящая корова, безобразная, жирная как свинья!» и т.д.
10. Хорошо запомнить свое отражение в зеркале, весь этот ужас!
11. Прийти домой, удерживая в голове свое безобразное отражение.
12. Найти свою фотографию, где был стройным, там где себе сам нравился.
13. Если нет такой фотографии, можно найти понравившуюся фотографию своего идеала (по фигуре), далее идеальный образ. Либо взять свою нынешнюю фотографию и поправить ее до нужных размеров на фотошопе. Для этого можно обратиться в любой фотосалон.
14. Раздеться дома перед большим зеркалом. Догола.
15. Сравнить по отдельным частям тела себя с идеальным образом.
16. Выявить те части тела, которые особенно нуждаются в коррекции.
17. Осмотреть себя в целом и сравнить с идеальным образом.

18. Выявить для себя информацию по следующим вопросам:

- каков был твой идеальный вес? Там где себе нравился.
- либо если нет опыта стройности в прошлом, то подумать или рассчитать по индексу массы тела. Рассчитывают массу тела разными способами

Индекс массы тела — это формула, с помощью которой специалисты во всем мире оценивают отношение массы тела взрослого человека к его росту. Этот показатель очень удобен, так как у большинства людей он тесно коррелирует с содержанием жировой ткани. Однако он не годится для тяжелоатлетов и некоторых других спортсменов, беременных и кормящих женщин, а также хрупких пожилых людей. Для детей есть отдельная методика расчетов.

Высокий индекс массы тела связан с повышенным риском смертности от любых причин, включая диабет, болезни сердечно-сосудистой системы, гипертонию и артрит (мы еще подробно расскажем о заболеваниях, сопутствующих избыточному весу).

Вычисление ИМТ

Расчет очень прост. ИМТ равен вашему весу в килограммах, деленному на квадрат вашего роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2}$$

Индекс массы тела

показатель	мужчины	женщины
недостаточный вес	< 19	< 19
нормальный вес	19 - 25	19 - 24
избыточный вес	26 - 29	25 - 29
ожирение I степени	30 - 34	30 - 34
ожирение II степени	35 - 39	35 - 39
ожирение III степени	> 39	> 39

Вот формула Лоренца ,по которой можно узнать каким должен быть ваш идеальный вес.

1.От вашего роста в см вычтите 150 ,получившуюся разность разделите

на 2.Вы получите свое Первое Число.

2.Затем опять от вашего роста в см вычтите 100 ,и вы получаете

уже Второе Число.

3.Теперь произведите разность,то есть Второе Число минус Первое Число. Вы получите свой идеальный вес, который у вас должен быть.

А есть наиболее простой вариант: Рост-110 и это ваш нормальный вес!

Еще раз повторюсь, что все эти формулы действуют только на взрослых людей.

18. встать на весы.

19. записать свой вес.

20. Измерить свой рост.

21. записать.

22. посчитать лишний вес в соответствии с формулами приведенными выше.

Можно посчитать по любой из выше приведенных.

23. Измерить объемы. Объем руки в верхней ее части (рядом с подмышечной впадиной); обхват талии (горизонтально полу); Обхват бедер (сзади сантиметровая лента проходит по самым выступающим точкам на ягодицах); объем бедра (нога вверху в самом широком ее месте); объем икроножных мышц (ниже колена в самой широкой части).

24. записать все полученные результаты.

25. После проведенных расчетов определите те лишние килограммы которыми мы и будем заниматься: Ваш нынешний вес минус ваш идеальный= лишние килограммы.

26. Определить излишки жировой ткани можно и по другим признакам:

- зажать складку на животе, если она свыше 2 см, то жировые отложения имеются;

- зажать складку со стороны спины, снизу от подмышечной впадины, если больше 1 см, то есть отложения жира.

27. При отличном освещении осмотреть себя со всех сторон на предмет наличия целлюлита (апельсиновая корка).

ВАК: Знаешь все места жировотложения на своем теле, Знаешь свой вес, Знаешь свой рост. Вычислил лишние килограммы от которых будем избавляться. Знаешь какой вес идеальный по ИМТ. Знаешь каковы твои объемы на сегодняшний день.

Эмоциональная подготовка себя.

Для начала приводим мысли в порядок, отныне ты будешь мыслить как стройный человек, с легкой, летящей походкой. Поэтому очень важно поменять образ мыслей.

1. Желательно купить диктофон (потом после того как вы достигнете желаемого веса вам он неоднократно пригодится).
2. Записать на диктофон текст внушений (из приложения №).
3. Эмоционально готовим себя к лучшему словами : У меня все получится! Я это точно знаю!
4. Эмоционально завести себя (закричать) «Да итит твою мать (или еще круче) я что хуже других что ли?» Мой вес уже начинает приближаться к идеальному.....кг. (озвучить сколько килограмм)
5. Постоянно удерживаем в голове свой образ стройной с плоским животом с прекрасными мышцами, тонкой талией весомкг.)
6. В любое свободное время слушаем текст внушений.
7. Фотографию на протяжении всего процесса носим с собой и смотрим на нее по 20-30 раз в день. Проговаривая : Мой вес сталкг. (называем идеальный вес).
8. Непосредственно в период сдвига веса (см. программу сдвига веса)говорим себе, что это не диета и не временная мера а новый, здоровый образ жизни, который приведет к стройной, красивой фигуре.

Разработка программы питания.

Разработка программы питания: «Надо садиться на ту диету, КОТОРОЙ СМОЖЕТЕ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ»

Для более эффективного сброса веса, необходимо дать толчок в виде усиленного белкового питания.

Второй вариант: зерной.

Третий-сборный

Делаем упор на продукты богатые белком: 80% белок, остальные 20%-углеводы и жиры.

1. Пишем список продуктов которые желательно есть в течении 1,5 недель.

А. Только в парном или отварном виде, в духовке, либо на гриле, без масла: кальмары, рыба нежирная (треска, окунь, горбуша, угорь, тунец), творог обезжиренный, мясо (телятина, говядина нежирная), куриная грудка, креветки, мидии, морской гребешок, кефир обезжиренный, зеленый чай, в любом количестве, вода. В обязательном порядке вводим комплексные витамины с минералами. (Биовиталь, Алфавит)

В. Вареная либо запаренная на воде крупа: овсянная, перловая, рисовая, гречневая. Пища готовится без соли.

С. По третьему варианту будем чередовать белок и зерновой вариант.

Д. Метод очистки голодом.

Программа сдвига веса.

Кушать часто, до 6-7 раз в день.

1. Поздний ужин, после 19-00, исключить.

Примерное меню из белковой пищи:

a. Завтрак(1): белок 2-х яиц (отварной), куриная грудка (отварная), 1 стакан кефира.

b. Завтрак(2): творог обезжиренный, заправленный кефиром, зеленый чай.

c. Обед: тефтели из телятины (состав: фарш телятины+белок яйца) тушеные в воде с сухой приправой (травки сушеные). В виде супчика. Мидии тушеные с приправой.

- d. Полдник(1): обезжиренный творог с кефиром, белок яйца, кальмары отварные.
- e. Полдник(2): рыба тушеная в обезжиренном кефире с долькой лимона и перцем молотым. Либо: рыба на гриле (без масла).
- f. Ужин: креветки отварные с лимоном и перцем.

Примерное меню для зерновой диеты:

В любое время и в любом количестве выбранную крупу, но не более одного вида в день. Сегодня перловая, завтра гречневая и.т.д. При желании можно сидеть на одной крупе 1,5 недели. Обязательно вода минимум 2 литра в день.

Примерное меню сборной диеты.

Первый и второй день-белковый (смотри список продуктов из белковой диеты)

Третий день углеводный-углеводная загрузка (смотри список продуктов из зерновой диеты)

Четвертый день, сбалансированная диета. Белок-1,3-2 гр. Углеводы-4 гр., на 1 кг веса тела. Общая суточная калорийность не должна превышать 800 кКал. в день. См. таб калорийности. И смотри «примерное меню». Обязательно в четвертый день вести дневник съеденного за день.

А с завтрашнего дня цикл начинается вновь с первого дня и так 1,5 недели.

Метод очистки голодом.

Метод может применяться только под присмотром врача-специалиста, в специализированных центрах.

«Центр Клеопатра»: тел. +79039208468.

Общие рекомендации:

1. Данные продукты можно принимать без ограничения, в любом количестве.
2. На протяжении всего времени обязательно, чтобы всегда была приготовленная еда.

3. Если появляется ощущение голода, чтобы сразу была возможность съесть что-нибудь (из списка продуктов).
4. Обязательно принимаем поливитамины, например алфавит по 1 витаминке 3 раза в день, и обильное питье-зеленый чай, либо вода.
5. Обязательно принимаем препараты, улучшающие микрофлору кишечника. Можно принимать препарат Хилак-форте, либо Линекс.
6. Один раз в 3 дня прием 1 таблетки экстракта сены на ночь. Для улучшения процесса очистки организма и нормализации стула.
7. Острое чувство голода, которое можно прекратить путем приема чая, или любого другого продукта из списка. Если возникает тошнота, можно съесть сушеные кальмары (соленые), примерно щепотку, по зерновой диете-ложку каши.
8. Регулярно осуществлять контроль своего состояния.

Число, месяц	Состояние по 10 бальной шкале	ОБЪЕМЫ ОТ-84 (обхват талии) ОБ-114 (обхват бедер) ОР-16 (обхват руки) ОН-28 (обхват ноги) ОИ-14 (обхват икры)	ВЕС (72 кг.)
10.12.	8 иногда чувствую слабость и легкое головокружение, которое прекращается после чая. Чувствую себя лучше чем вчера.	ОТ-82 ОБ-112 ОР-16 ОН-28 ОИ-14	Вес 70 кг

9. Программа контроля результата подбирается на ваше усмотрение. Можно вести измерения один раз в неделю, можно ежедневно. Но есть неперемное условие для всех вариантов: все измерения веса и объемов проводятся утром, после туалета, в раздетом виде, на одних и тех же весах. Нужно учесть, что у женщин могут быть колебания веса связанное с циклом.

ВАК: В течении первых трех дней ощущается острое чувство голода. Уменьшается обхват талии. Может несколько снизиться давление. Появляется желание все бросить и есть как прежде. В течении 5 дней привыкаешь к такому режиму питания. Голод ощущается значительно реже. Через 5 дней виден результат по стрелке весов, она отклоняется в меньшую сторону. Через 10 дней организм отвыкает от жирной пищи. Вес в целом снижается на 5-6 кг.

Нормализация процесса питания.

1. Купить отруби сухие. Продаются в любой аптеке.
2. Каждое утро насыпаем отрубей полную столовую ложку и съедаем, запивая стаканом воды.
3. По истечении 1,5 недель, постепенно вводим в рацион питания овощи, по одному виду в день и в любом количестве.
4. Сегодня вводим дополнительно к белку помидоры-в любом количестве.
5. Завтра вводим в рацион огурцы.
6. На следующий день можно ввести кабачки, свеклу капусту и.т.д.,
7. Итак в течении 2-х недель.
8. Затем вводим фрукты. По одному виду в день, аналогично овощам.
9. После зерновой диеты так же по одному вводим белки, применяя раздельное питание: белки+овощи и отдельно углеводы+овощи.
- 10.

Общие рекомендации по дальнейшему питанию.

- 1 Фрукты и овощи принимаем только в первой половине дня до 16-00, а вечером только белок (из списка продуктов).
- 2 Из питания категорически исключаем продукты богатые жирами и углеводами см. Категорически исключаем продукты высококалорийные, богатые жирами.
- 3 Стараемся принимать в пищу продукты богатые клетчаткой, витаминами, белками, но не жирами!!!!

- 4 Постоянное употребление отрубей утром, как следствие очистка организма, пополнение организма витаминами группы В и Р, нормальная и стабильная работа кишечника.

Результат: за неделю «белка» уходит в среднем 4-5 кг. веса. Появляется талия, уменьшается толщина жировой прослойки. В результате такого питания организм отвыкает от жирной пищи и появляется отвращение к жирным продуктам. Через 1,5 недели процесс сброса веса продолжается, но чуть медленнее, примерно по 700 гр в неделю. У организма появляется потребность кушать много овощей. Пропадает желание потреблять сладости. Общая легкость, бодрость. Полное удовлетворение собой и своим телом!

Вместе с правильным питанием увеличиваем физическую нагрузку.

Если нет опыта тренировок, то лучше ходить на групповые занятия, либо индивидуальные тренировки с тренером.

1. Выбираем клуб, отдаем предпочтение тому, где есть индивидуальные тренировки с тренером. Есть преимущества: нет возможности схалтурить!
2. Если выбрали групповые занятия, то выбор остановите на небольших группах до 10 человек! Преимущества: нет возможности «схалтурить», заряжает «командный дух» и появляются «друзья по счастью».
3. Выбираем вид физической нагрузки в зависимости от возраста, веса и хронических заболеваний.
4. Совместно с опытным тренером выбираем программу занятий.
5. Физическая нагрузка должна быть не реже 3 раз в неделю.
6. Продолжительность занятия должна быть не менее 1 часа.
7. Обязательное условие за 2 часа до тренировки кроме несладкого чая ничего не пить и : после тренировки не есть 2 часа.
8. Выпить за полчаса до тренировки зеленый чай-способствует более эффективному расщеплению жиров во время тренировки.
9. А если тренировка проходит в вечернее время, то не есть на ночь.
10. Если вы решили бегать по утрам, то бег нужно чередовать от медленного до более интенсивного и переходящего в быструю ходьбу. Первые 5 минут

быстрая ходьба, переходящая в медленный бег, 10 минут медленный бег, затем 5 минут-интенсивный бег, 10 минут медленный.

11. Бегать нужно не менее 30 минут

12. При остром чувстве голода после тренировки, можно съесть 50 грамм нежирного мяса, из списка, и выпить 2-3 стакана зеленого чая.

Результат: После тренировки на второй, третий день отмечаются боли в мышцах, которые ранее получали маленькую нагрузку или вообще не работали, и были проработаны под чутким контролем инструктора. Это очень хорошо. Выполнение упражнений и вид физической нагрузки подбирается индивидуально и под контролем опытного тренера. Через две недели тренировок уже виден первый результат: мышцы в тонусе, вес продолжает снижаться, бодрое состояние, энтузиазм.

Когда болят мышцы, это здорово, значит наконец-то они начали работать!

Через полторы недели «сдвига веса»

1. Проходим курс анти-целлюлитного массажа. 10 сеансов, подряд. В хорошем-дорогом массажном салоне. **ОБЯЗАТЕЛЬНО!** Без анти-целлюлитного массажа все остальное работает гораздо хуже. Массаж нужен, чтобы начать физически разрушать жировые отложения, которые иначе вообще никак не разрушишь.
2. Увеличиваем физическую нагрузку, для приведения тела в тонус, убрать обвислости кожи!

Постоянно

1. в голове держим образ себя в стройном состоянии, когда себе нравился.
2. Постоянно проводим сравнения себя сейчас со своим идеальным образом, отмечая изменения в фигуре и общем состоянии.
3. И говорим себе: «Я вешаю кг, я стройная, мои бедра становятся тоньше, моя талия тонкая, уходит надоевший целюлит, походка легкая, я лечу и порхаю!!!!!!» Такие слова говорим себе 10-20 раз в день!
4. Смотрим на себя в зеркало и продолжаем проводить анализ фигуры.
5. Какие места требуют дополнительной работы (бедра, руки и т.д.).

6. Если находим такие места, то говорим себе: «Да итит твою мать! Сколько можно? Все равно будет по-моему!»
3. Во время тренировки говорим себе: «Каждое упражнение приближает меня к моей цели» (представлять себя – идеальный образ конкретной части тела, для которой делаешь упражнения).
4. Слушаем текст внушений и смотрим на фотографию себя в стройном состоянии.

Правила: Правильное питание не должно быть диетой, а должно стать новым образом жизни, который позволит получить ВАК результата. И обязательное условие стройной фигуры, это физическая нагрузка в любом виде, одновременно с правильным питанием.

Рекомендация: Когда приходится приходиться в ресторан, на день рождения или свидание, прежде чем огласить официанту выбранные продукты задайте себе вопрос: «Как я буду себя чувствовать если съем много именно этого блюда, и как мой организм будет себя чувствовать после съеденного» А можно еще спросить себя: «А в каком именно месте отложиться жир после съеденного? Сколько нужно будет опять усилий, чтобы вернуться к стройной фигуре. А мне это надо?» Вспомнить сразу себя в ужасном состоянии-какой был толстый. Скорее всего вы заметите, что после таких вопросов вам захочется заказать что-то более легкое и менее калорийное. Особенно достигнув каких-то определенных результатов, я думаю вам уже захочется непременно их сохранить!

Если кто-то при Вас ест то, что вам не подходит, то садимся рядом с этим человеком и собираем полную информацию о данном продукте. Например: человек ест торт. Сесть рядом и спросить : «какой крем? Мягкий корж или нет? Сильно сладкий или нет?» Пока собираем информацию создается ощущение, что наелся и отпадает необходимость пробовать.

Результат:

Вес вошел в норму. Соответствует формуле $\text{рост}-110=$ идеальный вес. Легкость во всем теле. Повысилась активность. Прекрасное настроение! Флиртую со всем

противоположным полом и получаю адекватную реакцию! Хочу продолжать дальше и поддерживать фигуру в таком состоянии!

Поддержание веса.

Постоянно помнить о том, что **мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть!**

1. Постоянно разрешается кушать мясо в своем натуральном виде, нежирное, морепродукты, все это в сочетании с овощами, зерновые (перловая крупа, гречневая, овсяная, за исключением картофеля).
2. Естественно когда речь идет о разрешенных продуктах имеется ввиду только пища приготовленная на пару, вареная, жареная без жира, тушеная, приготовленная в духовом шкафу.
3. Вечером, примерно с 17-00 рекомендуется употреблять только белки. Если все-таки были какие-то погрешности в питании, не ругайте себя, а скажите: «Завтра я буду есть только полезную пищу»
4. На следующий день кушаем только белковую пищу и пьем чай.

Скоро вы сами заметите, с удивлением, что Вам в магазине хочется выбрать продукты, которые содержат мало калорий, продукты с низким содержанием жира (1,5-4%).

Примерное меню на день:

Завтрак:

Творог нежирный (1-1,5%), либо порция овсяной каши (сваренная на воде)+сухофрукты

Вареное яйцо

Огурец свежий.

Чай зеленый

Второй завтрак:

Яблоко,

Чернослив (5-10 штук)

Обед:

Мясо на гриле (без масла)

Салат из квашенной капусты,

Чай зеленый

Либо: рыба на гриле+салат греческий без масла.

Полдник:

Салат с кальмарами без заправки

Гранат, можно помидоры или огурцы,

Кефир (нежирный или обезжиренный)-1 ст.

Ужин:

Мясо отварное (нежирное)говядина, телятина, баранина, курятина (без шкуры)

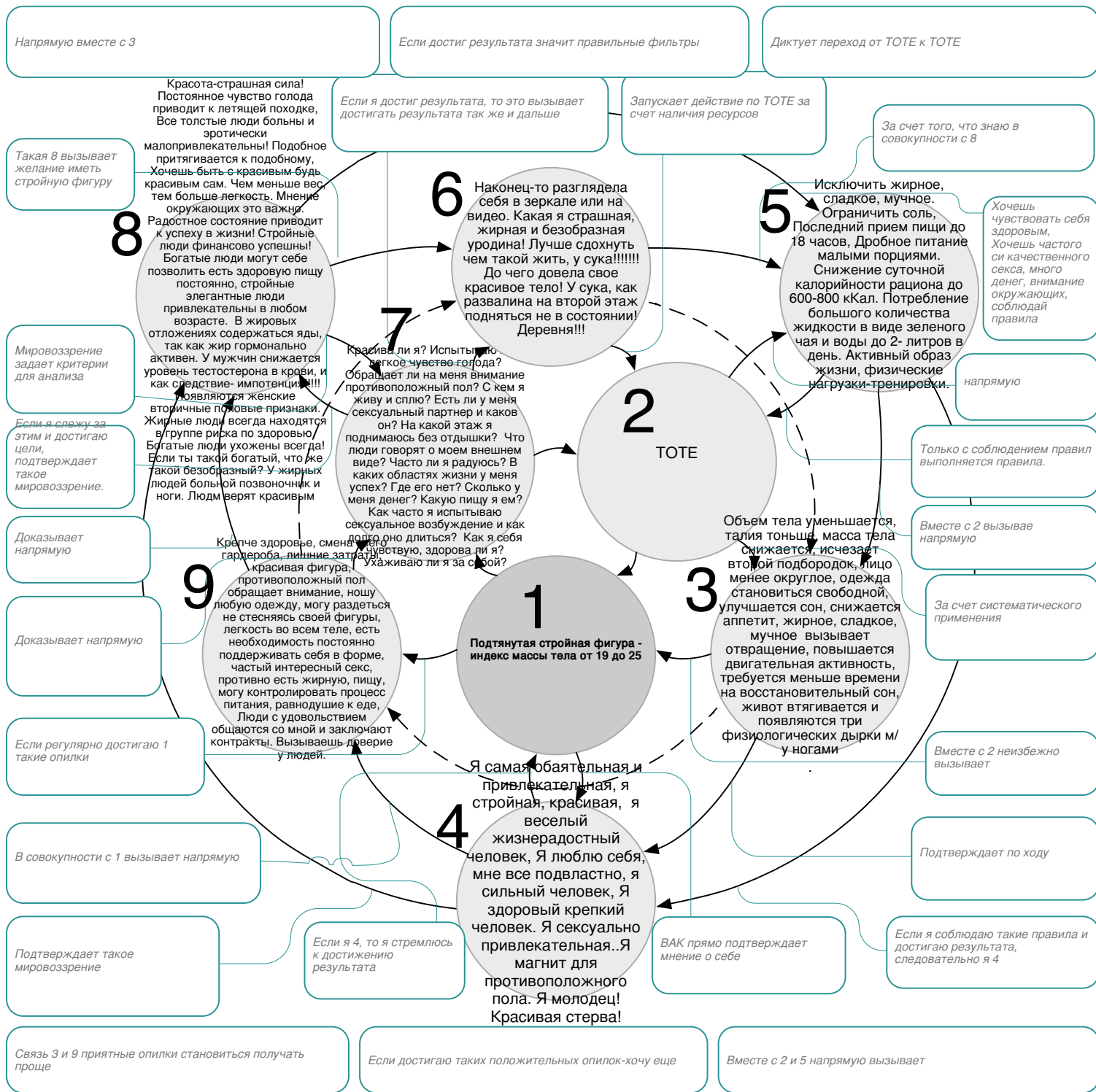
Бульон снятый (снять жир с бульона).

Чай

Уже сейчас, читая эти строки Вы сделали первый и самый важный шаг к стройной фигуре!

Результат: Стройная фигура весом.....кг. Я люблю себя! У меня стало крепкое здоровье! На меня обращает внимание противоположный пол! Хочу такой быть всегда!

Конфайнмент-Модель Стройной Фигуры



ВАК результата:

«Подтянутая стройная фигура – индекс массы тела от 19 до 25».

Основное в модели – "это – НЕ диета, это – ОБРАЗ ЖИЗНИ". Если интересует не только достижение желаемого веса, но и его удержание – надо менять образ жизни и структуру питания. Модель объясняет что надо менять в мировоззрении и каких TOTE-ов придерживаться для достижения результата.

Авторы модели:
Буркина Олеся Михайловна,
Можейко Наталья Павловна