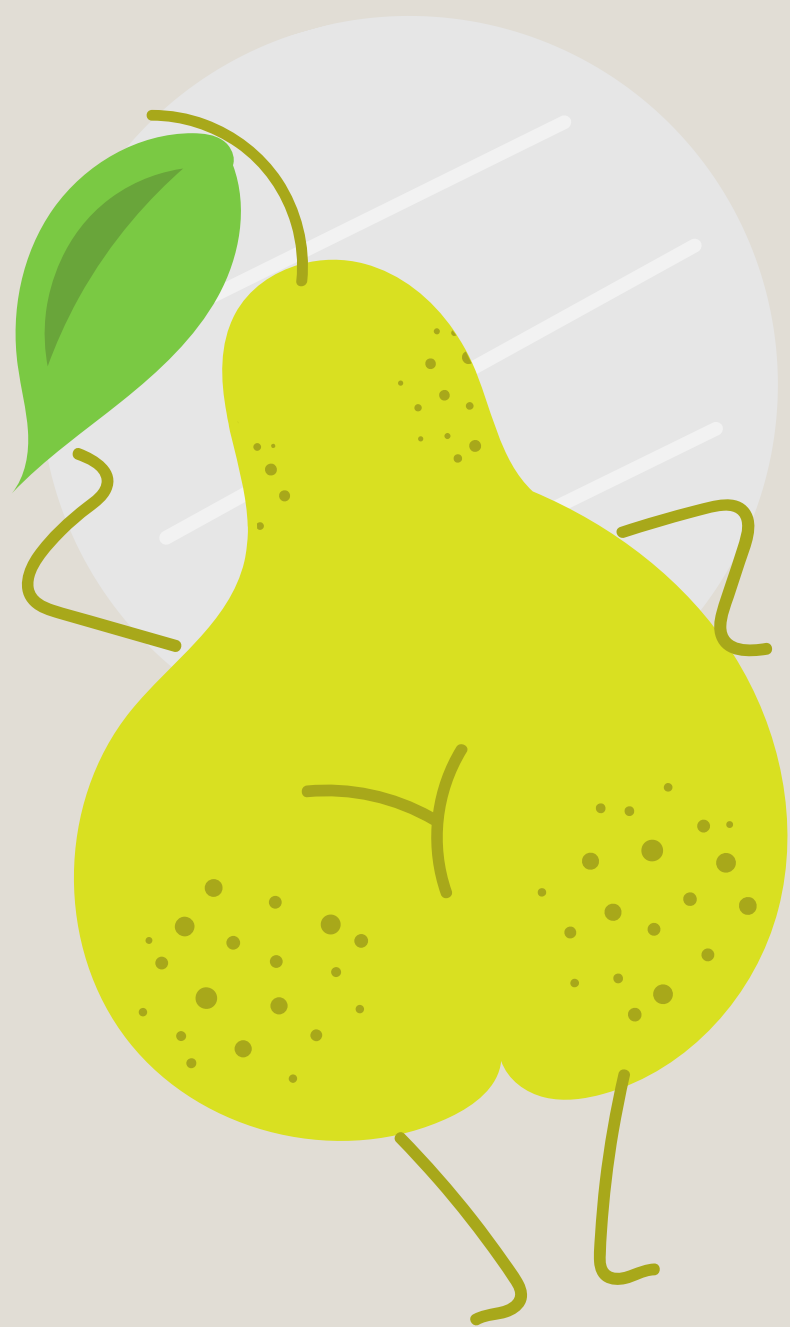


ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ САХАРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

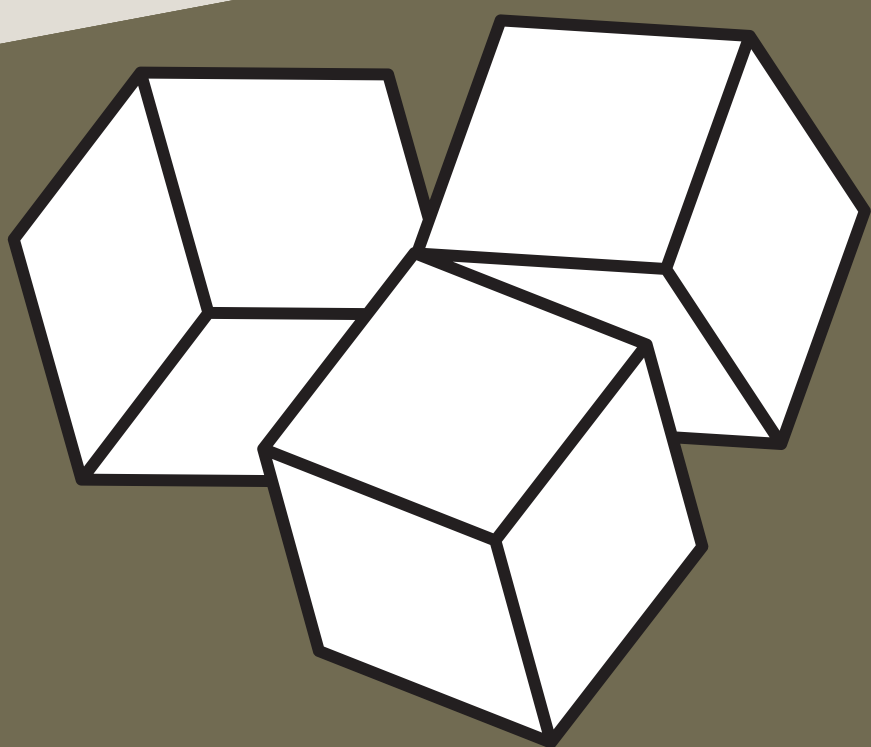


ГАЙД

подготовка к старту курса



12 ШАГОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ САХАРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ



ХОЧУ
МОГУ
ДЕЛАЮ



HEALTH - EXPERT ОКСАНА ЧУПРУН



Эта адаптированная 12-шаговая система объединяет психологический подход, работу с питанием и физическую активность в одну систему, ориентированную на избавление от пищевой зависимости и достижение здорового веса.

ПРИЗНАНИЕ

1 ШАГ

Признайте, что контроль над питанием потерян, и это влияет на вашу жизнь.

Этот шаг помогает осознать проблему и стать открытым к изменениям.



ВЕРА

2 ШАГ

Поверьте, что сила,
большая, чем ваша
собственная воля,
может восстановить
здоровый образ жизни.

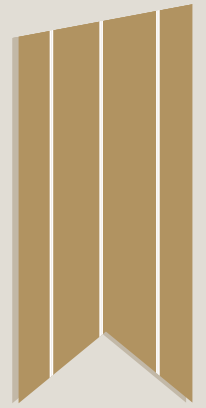
Это может быть
вера в себя,
поддержка сообщества
или профессиональная
ПОМОЩЬ.



HEALTH - EXPERT ОКСАНА ЧУПРУН

РЕШЕНИЕ

3 ШАГ



Принять решение и взять
ответственность за свою
жизнь,
а также довериться этой силе
(будь то ваш тренер, группа
поддержки
или методика)
и следовать указаниям на
пути к здоровому питанию.

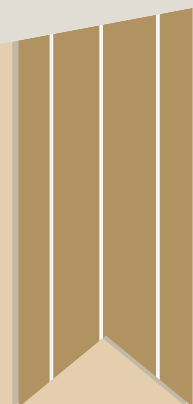


ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ

Честный анализ своих
пищевых привычек и
эмоционального
состояния.

Разбор причин,
по которым прибегаете
к перееданию.



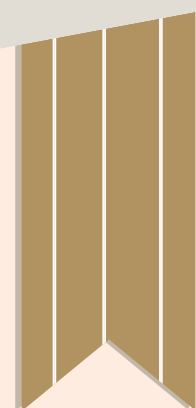


Идентификация
внутренних сил и
внешних инструментов,
которые помогут
сократить потребление
сахара.



ГОТОВНОСТЬ К
ИЗМЕНЕНИЯМ -
ДЕЙСТВИЕ

6 ШАГ



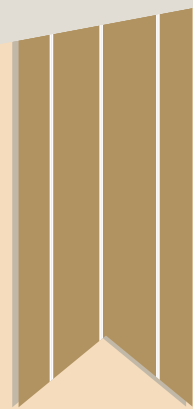
Полная готовность
внести
коррективы в свои
пищевые
привычки
и образ жизни
для снижения
зависимости
от сахара.



HEALTH - EXPERT ОКСАНА ЧУПРУН

АНАЛИЗ СВОЕГО ОКРУЖЕНИЯ

7 ШАГ



Оценка
влияния
социального и физического
окружения на пищевые
привычки, определение
факторов, способствующих
перееданию.

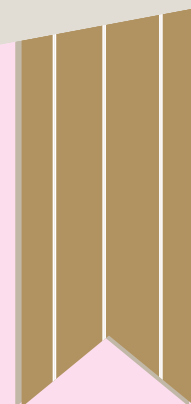


САМОАНАЛИЗ

ИЛИ

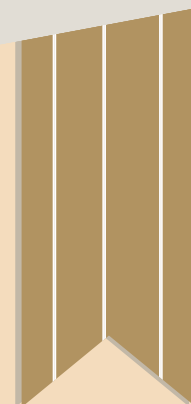
РЕФЛЕКСИЯ

8 ШАГ

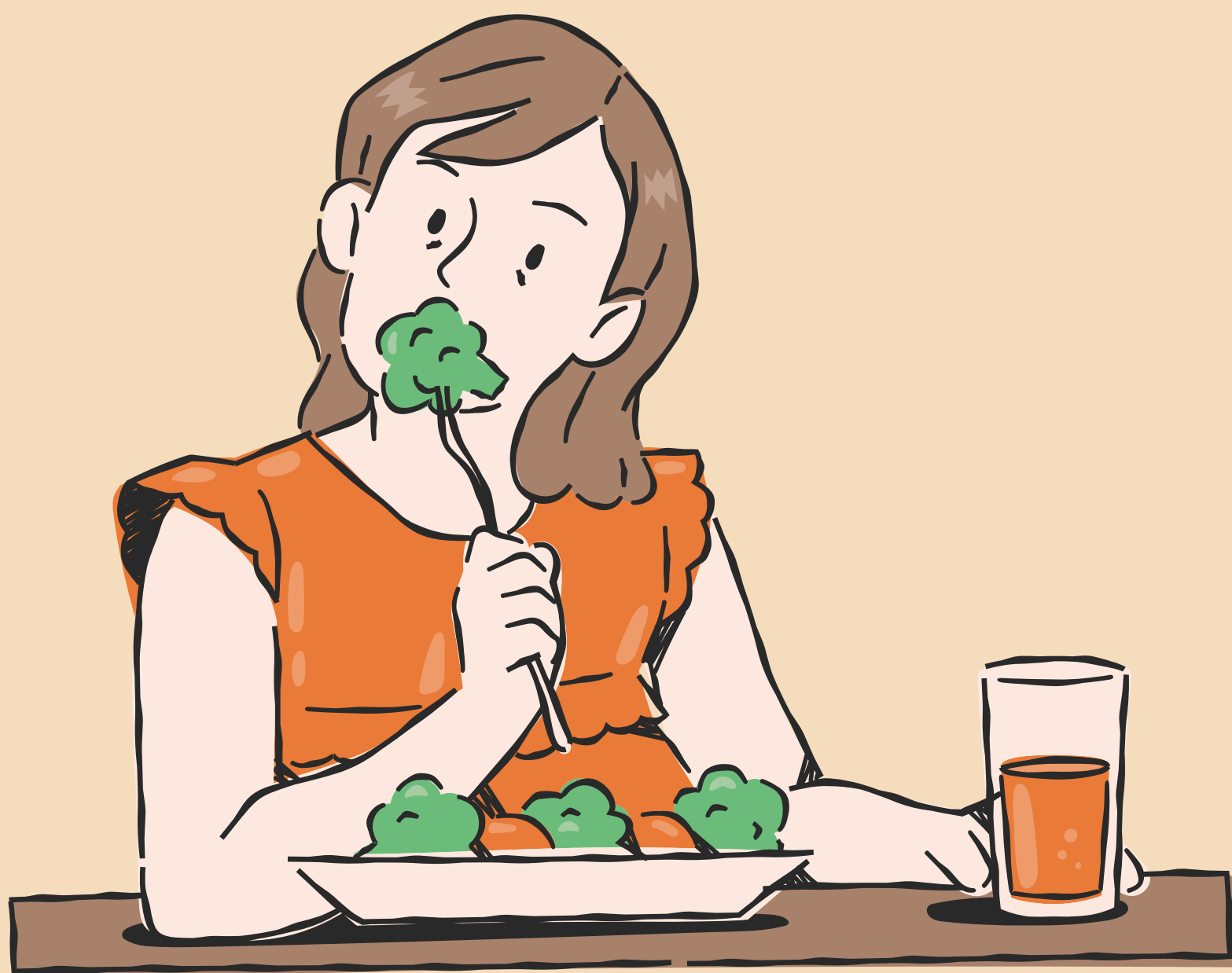


Глубокий разбор
собственных действий и
чувств,
чтобы понять,
какие моменты вызывают
желание съесть
что-то сладкое.



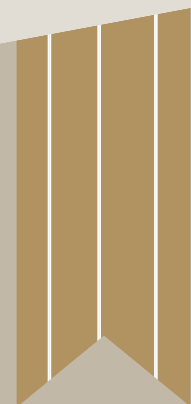


Оценка
прошлых привычек и
текущих изменений,
с последующей полной
перезагрузкой своего
подхода к питанию и образу
жизни, для устойчивого
отказа от сахара.

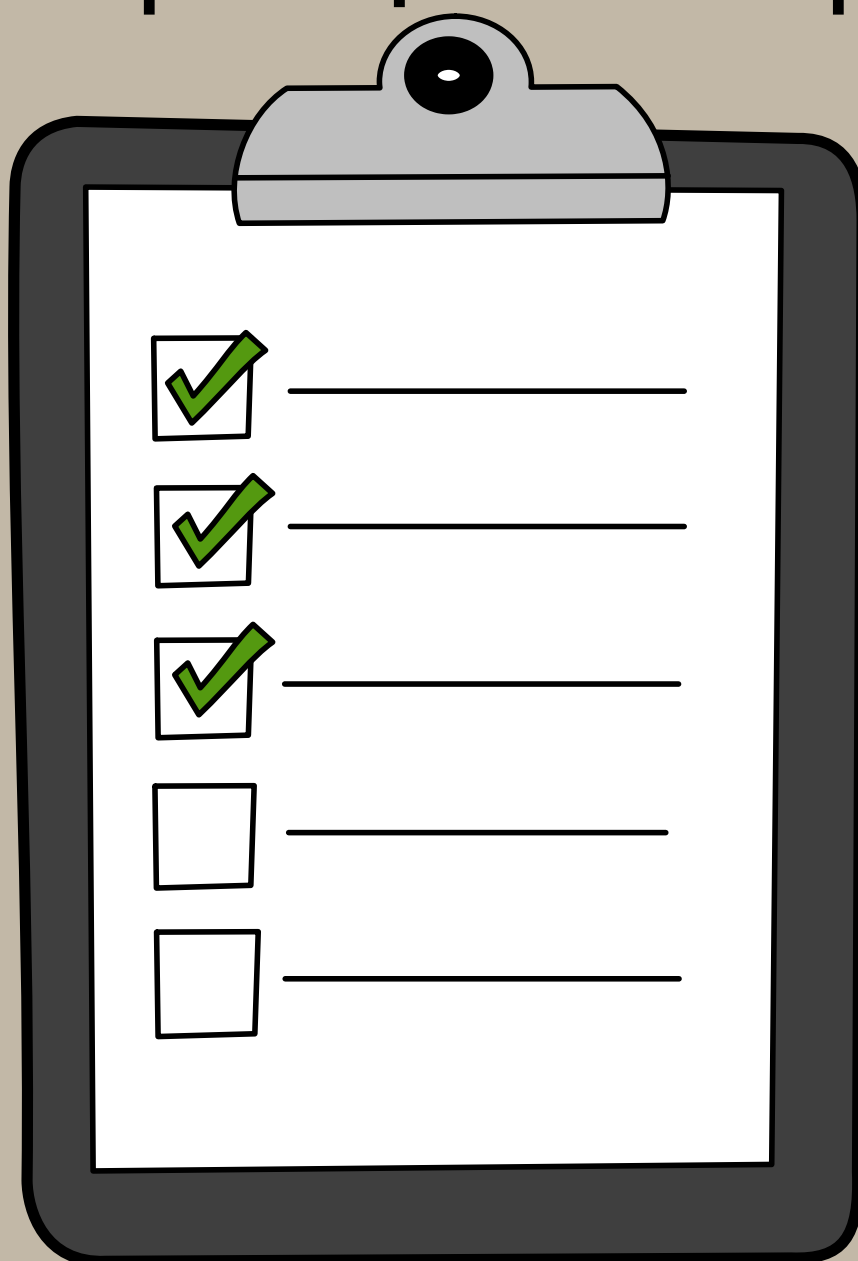


ПОСТОЯННЫЙ
ЛИЧНЫЙ
УЧЕТ

10 ШАГ



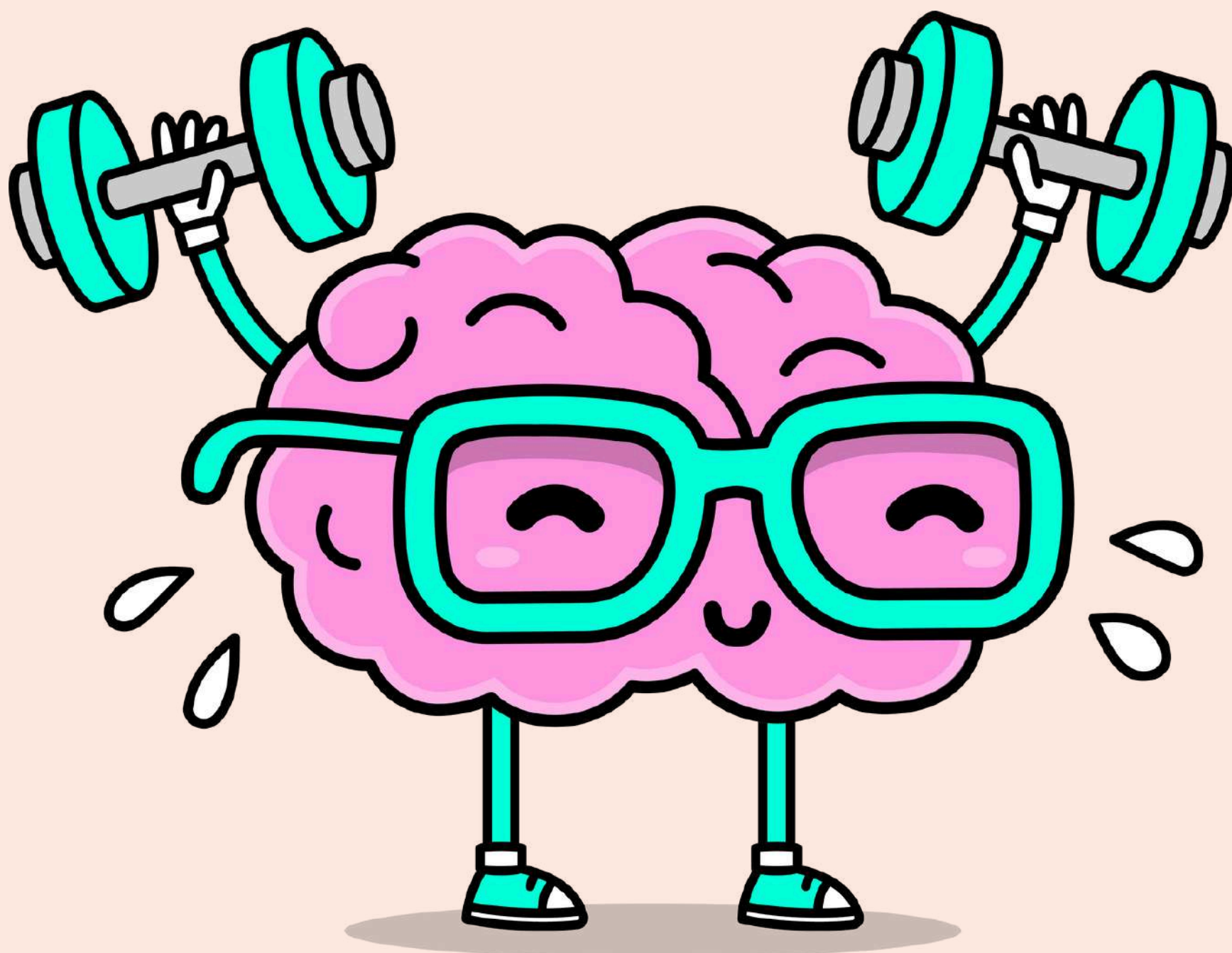
Регулярное
самонаблюдение и
отслеживание своих
пищевых привычек и
эмоционального состояния
для
поддержания прогресса и
предотвращения срывов.



КОРРЕКЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СТРАТЕГИИ

1 ШАГ

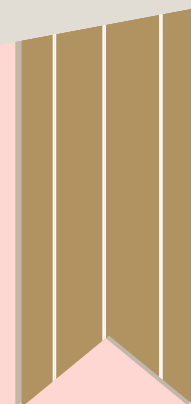
Анализ результатов и внесение необходимых изменений в свою стратегию борьбы с сахарной зависимостью для обеспечения её эффективности и устойчивости.



HEALTH - EXPERT ОКСАНА ЧУПРУН

РУКА ПОМОЩИ
ИЛИ
ДУХОВНОЕ
ПРОБУЖДЕНИЕ

12 ШАГ



Как результат
этих шагов,
переживание духовного
пробуждения и передача
этого послания другим
людям,
борющимся
с избыточным весом,
и практика этих принципов
во всех аспектах жизни.



HEALTH - EXPERT ОКСАНА ЧУПРУН

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



 МОЙ ТЕЛЕГРАММ

 ИНСТАГРАММ

 МАГИЧЕСКИЕ ФАЙЛЫ

 МЕТОДИКА 5 ПАЛЬЦЕВ

 ОНЛАЙН - ШКОЛА





НАЧНИ СВОЙ ПУТЬ К
ЗДОРОВЬЮ
СЕГОДНЯ
С ЧИСТОГО ЛИСТА.

HEALTH - EXPERT ОКСАНА ЧУПРУН