

# KURZ HUBNUTÍ PRO ŽENY

Prožitkově-transformační motivační skupinový kurz hubnutí pro ženy  
s důrazem na psychické a emoční aspekty hubnutí

- ❖ Kurz vychází z metodiky rozumného hubnutí **STOB** a z technik sebekoučování a seberozvoje.
- ❖ Zabývá se všemi aspekty hubnutí. Cílem kurzu je podpora a pomoc při hubnutí, usnadnění procesu hubnutí tak, aby byl přirozenější a radostnější.
- ❖ Pracuje nejen se stravovacími návyky a změnou životního stylu, ale také s myslí a emocemi, které ovlivňují přístup k našemu tělu, hubnutí i celému životu.
- ❖ Postupnými kroky a technikami budeme měnit své dosavadní nefungující návyky týkající se hubnutí, stravy, našeho těla a myšlení. Naučíme se jíst a žít zdravě tak, aby bylo spokojené tělo, hlava i duše.

## KURZ JE URČENÝ PRO ŽENY, KTERÉ:

- *chtějí zhubnout a žít radostnější, zdravější a vědomější život*
- *potřebují při hubnutí partáky, psychickou a motivační podporu*
- *chtějí zlepšit vztah se svým tělem, cítit se ve svém těle dobře*
- *jsou tzv. „věčné dietářky“ - tedy ženy, kterým se nepodařilo trvale zhubnout konvenčními metodami*
- *nedaří se jim dlouhodobě dodržovat zásady zdravé stravy pevnou vůlí*
- *chtějí zhubnout rozumně, postupně a dlouhodobě*



Sdílení,  
podpora a  
motivace v  
bezpečí kruhu  
žen v  
podobné  
situaci.



Otázky stravy,  
cvičení a  
detoxikace  
přirozeně a  
zdravým  
selským  
rozumem.



Sebekoučink  
a posilování  
motivace.  
Prožitkové a  
sebezpoznavací  
techniky.



Relaxační a  
jogové  
techniky.  
Metody  
práce s  
myslí.  
Sebeláska.



Důraz na  
propojení těla a  
mysli. Zlepšení  
vztahu k  
našemu tělu.



## KURZ OBSAHUJE 12 LEKCÍ

**ZAHAJOVACÍ KURZ PROBĚHNE:**  
4.10.2017 v 19:00 a 6.10.2017 v 17:30

**CENTRUM JOGY SÁDHANA**  
Dr. Milady Horákové 496/27 Olomouc

Jednotlivá setkání budou probíhat:  
→ KAŽDOU STŘEDU 19:00-21:00 nebo  
→ KAŽDÝ DRUHÝ PÁTEK 17:30-19:30

[www.spokojene-telo.cz](http://www.spokojene-telo.cz)



Kurzy hubnutí Olomouc „Spokojené tělo“

Cena kurzu je 1 800,- Kč. Za dvě přihlášené kamarádky je cena 1 500,- Kč/osoba.

Maximální počet žen ve skupině je 8. Je velmi důležité zúčastnit se VŠECH 12 lekcí, jelikož na sebe navazují a společně tvoří celek.

Přihlášky a bližší informace na webu, emailem nebo telefonicky.  
KONTAKT: Veronika Haasová ❖ aurena@seznam.cz ❖ 774 850 622