

Je dôležité nielen, čo zjete, ale prečo jete a ako jete, alebo – Trvalá zmena v hlave a emóciách

Ako neprechudnúť život, resp. ako nestriedať etapy chudnutia a prejedania sa ?

Čo s emocionálnym jedením a prejedaním sa ?

Ako sa naučiť zaviesť teóriu do praktického života ?

Ako doceliť, aby jedlo bolo radosťou, a nie starosťou ?

Ako trvalo schudnúť a zvýšiť kvalitu života ?

To všetko rieši spoločnosť STOB (Stop Obezite) založená v r. 1990 PhDr. Ivou Málkovou. Aktivity spoločnosti STOB sú založené na metóde kognitívno-behaviorálnej psychoterapie (KBT). Kurzy se pořádajú v mnoha mestech České republiky – *pojďme je více rozšířit i na Slovensko*. Prvním krokem je vyškolit síť lektorů.

Všeobecne sa uznáva, že príčinou kíl navyše je predovšetkým nevhodný životný štýl – zlé stravovacie a pohybové návyky. Práve správanie, myslenie a emócie majú zásadný vplyv na to, že ľudia často nejedia z hladu, ale z iných dôvodov. Psychologický prístup využívaný v metodike STOBu vedie k trvalej zmene životného štýlu. Táto metodika bola úspešne overená na desiatkoch tisíc klientov. Predovšetkým jej využitie v skupinových kurzoch zdravého chudnutia preukázalo, že patrí medzi najlepšie z hľadiska udržania váhových úbytkov a vedie ku zvýšeniu kvality života. Kurzy sa konajú na mnoho mestách Českej republiky – *podme ich viacej rozšířit aj na Slovensko!*

Najbližšie školenie lektorov v kognitívno-behaviorálnom prístupe k terapii obezity pod vedením PhDr. Ivy Málkovej sa koná 22.-24.2.2019 v Prahe.

Prvým krokom je vyškolit sieť lektorov. Najbližšie školenie lektorov v kognitívno-behaviorálnom prístupe k terapii obezity pod vedením PhDr. Ivy Málkovej sa koná 22. – 24. 2. 2019 v Prahe. V prípade väčšieho záujmu môžeme školenie usporiadať aj na Slovensku. Školenie v metodike KBT je na Slovensku možné absolvovať aj u MUDr. Ivana Majerčáka. Toto trojdňové školenie Vám ukáže, ako vďaka vypracovanej metodike, ktorá sa rozvíja už 30 rokov, doviest ľudí k trvalej zmene správania, a tým aj redukcii hmotnosti. Metodika sa dá aplikovať tak v skupinových kurzoch, ako aj individuálne. Súčasťou výcviku sú aj praktické materiály a manuál na 12 lekcii. Program seminára pod vedením PhDr. Ivy Málkovej bude obohatený aj o ochutnávku nového prístupu „mindfulness“ („všímavosť“) a možnosti využitia internetu hlavne pre udržanie hmotnosti. Školenie je určené lekárom, psychológom, nutričným terapeutom a poradcom, fyzioterapeutom, cvičiteľom a ďalším odborníkmi, ktorí majú vzťah k tejto problematike. Prihlásiť na školenie sa môžete na www.stob.cz/cs/seminare. Podrobnejšie informácie o školení aj o ďalších činnostiach STOBu nájdete na www.stob.cz a www.stobklub.cz.



Tešíme sa na Vás v STOBu.

