

# کارگاه آموزشی

# "راز های ذهن پر استرس یک فرد چاق"

## مقدمه و بیان موضوع کارگاه:

### برنامه ریزی ذهن برای چاقی

**برنامه ریزی ذهن برای چاقی** \_ اسم چاقی که به میان

می آید قبل از هر چیزی، آدم یاد خورد و خوراک می افتد و خیال می کند چاق ها لابد پُرخوری کرده اند که چاق شده اند. اما شاید کمتر به ذهن مان خطور کند که **چاقی** یکی از مهم ترین بیماری های مغزی به شمار می رود که در پی آن فرد تحریک به خوردن می شود و تمایل به کم تحرکی دارد! و طی آزمایش های مختلف روی افراد چاق این عارضه، نوعی بیماری ذهنی تلقی شده است.

### مقدمه برنامه ریزی ذهن برای چاقی

ارتباط بین جسم و ذهن بعضی مواقع آن قدر زیاد است که برخی آن ها را یکی می دانند. تأثیر این دو بر همدیگر بسیار زیاد است. بر همین اساس، جسم و ظاهر ما از نوع برنامه ریزی ذهنی ما تبعیت می کند و شکل می گیرد. در حقیقت، کسانی که لاغر هستند، مرتاض نیستند و به خود شان سختی نمی دهند. و کسانی هم که چاق هستند، همیشه در حال خوردن هستند.

### نحوه برنامه ریزی ذهن برای چاقی

#### ضمیرناخودآگاه و عملکرد استثنایی

برنامه ریزی ضمیرناخودآگاه شما چگونه کار می کند؟!

#### عملکرد برنامه ریزی ذهن برای چاقی

تصویر سازی ذهنی و برنامه ریزی ذهن برای چاقی.

#### باور و برنامه ریزی ذهن برای چاقی

#### تمرکز و برنامه ریزی ذهن برای چاقی

توجه به چاقی = چاقی بیشتر

### کلام پایانی برنامه ریزی ذهن برای چاقی

ما در کارگاه لاغری کاهش وزن با قدرت ذهن از طریق **ان ال پی** به شما آموزش می دهیم که چگونه ذهن و مغز

خود را برنامه ریزی مجدد کنید و وزن خود را کم کنید و خود را در برابر پُرخوری کنترل کنید. سالم و تندرست باشید

آغاز کارگاه :		بخش اول : "راز های ذهن پر استرس یک فرد چاق"	
مدت زمان تقریبی	مدرس	سرفصل	ردیف
۱۵ دقیقه	دکتر مسعود نصیری	آشنایی با انواع مدل های موج های CBT و ACT در کنترل ذهن	۱
۱۵ دقیقه		برنامه ریزی ضمیرناخودآگاه شما چگونه کار می کند؟!	۲
۲۰ دقیقه		<b>توجه به چاقی = چاقی بیشتر</b>	۳
۱۵ دقیقه		تصویر سازی ذهنی و برنامه ریزی ذهن برای چاقی.	۴
۱۵ دقیقه		<b>کلام پایانی برنامه ریزی ذهن برای چاقی</b>	۵
۸۰ دقیقه	مجموع زمان کارگاه		

بخش اول : ذهن پر استرس یک انسان چاق		آغاز کارگاه :	
ردیف	سرفصل	مدرس	مدت زمان تقریبی
۱	آشنایی با گروههای غذایی، فهرست جانشینی و شمارش کربوهیدرات	دکتر مسعود نصیری	۱۵ دقیقه
۲	- نحوه مواجهه با کنترل وزن		۱۵ دقیقه
۳	- شناسایی عوامل غیر غذایی مرتبط با پرخوری		۲۰ دقیقه
۴	- عوارض ناشی از پُرخوری افراطی		۱۵ دقیقه
۵	- خلبان خودکار ذهن ما		۱۵ دقیقه
		مجموع زمان کارگاه	۸۰ دقیقه