



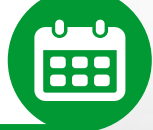
کارگاه آموزشی مجازی و از راه دور

مجلس آموزش هسته

از «نخور» تا «نوش جان» (مقدماتی)



۲ تیر ۱۴۰۰



ساعت ۱۷:۳۰ تا ۱۹:۳۰



نگار تبریزی

پزشک؛ کوچ زندگی
و سازمانی




www.rai-mana.com

اهداف و دست‌آوردهای کارگاه از نخور تا نوش جان

اگر پاسختان به سوالات فوق مثبت است شما هم دچار یکی از فراگیرترین مشکلات بشر امروزی هستید. در این کارگاه شما از طریق آشنا شدن با نحوه کارکرد مغز، درک چگونگی رفتار، شناخت عضله‌ی خودکنترلی و عوامل تضعیف کننده‌ی آن نگاهی جدید به مقوله‌ی مدیریت وزن پیدا می‌کنید. همچنین با انجام تمرینات متنوع بخشی از مهارت‌های لازم برای پایبندی به برنامه‌های مرتبط با اهدافتان را کسب می‌کنید.

آیا شما هم مدتهاست که موضوع وزن برایتان یک دغدغه‌ی ذهنیست؟ آیا از این که مرتباً از خوردن خوراکی‌های مورد علاقه‌تان چشم‌پوشی کنید کلافه شده‌اید؟ آیا شما هم انواع برنامه‌های غذایی متفاوتی را که دوستان، آشنایان و یا متخصصین برای کاهش وزن پیشنهاد کرده‌اند شروع کرده اما در میانه‌ی راه برنامه‌تان را رها کرده‌اید؟ آیا هر بار به خودتان برچسب‌هایی نظیر بی‌اراده و ناتوان زده‌اید؟ و در نهایت آیا الان از مدیریت وزن‌تان خسته شده‌اید؟

 پیش‌نیاز	 فعالیت‌ها
---	خودارزیابی، تمرین
 مخاطبین	 زمان
عموم	یک جلسه، معادل ۲ ساعت
مربی	
نگار تبریزی	

سرفصل‌های کارگاه

بخش اول: من چه می‌خواهم
کارکرد مغز
جایگزینی عادت‌ها

بخش دوم: عضله‌ی خودکنترلی
انواع خرابکارها و غلبه بر آنها
بازسازی عضله‌ی خودکنترلی

بخش سوم: حرکت به سوی تصویر ایده‌آل



رای مانا
آموزش و پیش‌رفت