

Nevoia de a te simți sănătos și frumos este o motivație puternică pentru schimbare. Starea de bine a fiecăruia dintre noi depinde de stilul și ritmul nostru de viață, de modul în care ne-am obișnuit să mâncăm, de emoții, atitudine și de mediul în care trăim.

Clinica PsyMotion în colaborare cu Karma Clinic din Malta ([www.karma-clinic.com](http://www.karma-clinic.com)), aduce în București un program de scădere în greutate și detoxifiere a organismului cu beneficii pe termen lung.

Specialiștii noștri îți oferă un plan de dietă personalizat, dublat de psihoterapie orientată pe schimbarea comportamentului alimentar. Te ajutam nu doar să scapi de câteva kilograme și să-ți menții silueta dorită pentru o perioadă lungă de timp.

Parcurgând împreună etapele programului te vom ajuta să slăbești și să te menții la greutatea dorită.

Etape:

1) Evaluare (masuratori, evaluare metabolism, evaluare motivație)

2) Plan de slăbire personalizat (timp, cost, obiective)

3) Program de scădere în greutate constând în:

- dietă săptămânală personalizată (de la specialiștii din Malta)
- răspuns la 1 email pe săptămână pentru întrebări care țin de dietă (de la specialiștii din Malta)
- săptămânal 50 de minute de terapie motivațională care oferă suportul emoțional pentru respectarea
- planului de dietă (sedință cu un psihoterapeut de la PsyMotion)

4) Evaluarea atingerii obiectivului propus de client, atât ca număr de kilograme pierdute, cât și ca schimbare a comportamentului alimentar pe termen lung

În funcție de numărul de kilograme pe care dorești să-ți pierzi ai următoarele variante de program de scădere în greutate:

4 săptămâni - 850 RON (plata se poate face esalonat, în 2 luni)

6 săptămâni - 1150 RON (plata se poate face esalonat, în 2 luni)

8 săptămâni - 1450 RON (plata se poate face esalonat, în 3 luni)

Scoala pentru viitorii părinți

Cum poți deveni un părinte bun? Nu există o rețetă pentru asta, dar cu siguranță va fi nevoie să-ți dedici copilului timp, dragoste, eforturi și răbdare. Pe lângă marea bucurie pe care o simți un viitor părinte, apare și o senzație copleșitoare generată de noua responsabilitate pe care trebuie să și-o asume.

Noi ne-am propus să te ghidăm și să te susținem în perioada în care te pregătești să devii părinte. Știm cu toții că sarcina este o perioadă cu mari emoții și bulbursări afective. Așa că pe lângă sfaturi practice cu caracter medical, îți vom oferi și consiliere psihologică, atât de importantă pentru a te ajuta să primești cu calm, relaxare și bucurie acest mare eveniment din viața ta.

Vom avea împreună 4 întâlniri a câte 2 ore (1 ora și jumătate prezentare + 30 minute pentru întrebări) în care vei învăța lucruri importante, absolut necesare pentru a te putea bucura de această perioadă minunată.

Grija pentru tine în timpul sarcinii și dezvoltarea fătului

- Consiliere psihologică despre ce reprezintă sarcina în viața ta
- Când trebuie să mergi la medic pentru îngrijire prenatală
- Ce regim de viață trebuie să ai în timpul sarcinii
- Cum îți dai seama dacă ceva nu e în regulă în timpul sarcinii
- Diferențe între nașterea normală și cezariană
- Semne care anunță declanșarea nasterii
- Etapele travaliului și prima întâlnire cu copilul tău

Îngrijiri materne (lehuția) și alăptarea

- Cum să te îngrijești după naștere (cum te recuperezi, ce mănânci și ce trebuie evitat)
- Ce modificări psihice intervin după naștere și relația cu familia
- Când poți relua activitatea sexuală și ce metode contraceptive sunt indicate
- Alăptarea

Îngrijirea nou născutului

- Aspecte legate de alimentația și somnul bebelușului
- Băta și toaleta copilului
- Relația dintre bebe, mamă și cei din jur

Costul cursului este de 300 de RON pentru participare individuală și 380 RON pentru cupluri.

Coordonat de Dr. Catalin Haiduc - Medic Specialist în Obstetrică - Ginecologie

Instructor Nidia Dumitru - Moașă Principala și Psihoterapeut de Familie și Cuplu