



Hubneme po porodu

Měsíční motivační program pro ženy po porodu.

Motivační program je vhodný po šestinedělí kdykoliv žena cítí, že může i s miminkem bezpečně pracovat i na sobě.

Je to program po porodu, takže je s ohledem na situaci ženy i miminka. Maminky, které již mají starší děti mohou využít hlídání, které si je nutné předem objednat. Maminka může tedy přijít i s miminkem, i se starším dítětem, pro které můžeme zajistit hlídání.

Náplní programu je získat vhled do našeho způsobu života, který chceme ovlivnit a vytvořit si plán, který bude fungovat. Využijeme i sílu skupiny a najdeme formu podpory, která bude vyhovovat. Vše s ohledem na režim maminky a dítěte, s ohledem na noční vstávání, kojení, i celkový režim rodiny.

Tématické okruhy:

- motivace, která funguje
- co potřebuje náš organizmus k tomu, aby mohl přirozeně ztrácet přebytečná kila
- které potraviny jíst a jak je rozložit v průběhu dne
- co platí pro jednoho, nemusí platit pro druhého - jak to najít
- mechanismus v naší hlavě a naše rozhodnutí - jak je nalézt
- podpora skupinou je velmi motivační
- sama jsem zhubla po 4 dětech, zdravě a bez hladovění, nyní budu hubnout s Vámi po pátém miminku :-)

Vždy v pátek dopoledne od 10 – 11hod v Mamicentru, Bakalovo nábř.1.

Cena 800kč za 4 setkání, individuální konzultace je možná po domluvě formou koučinku.