SOMVI®

АУДИАЛЬНАЯ ПСИХО-КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА

«Фигура»

Если Вы

- страдаете избыточным весом,
- Ваша фигура Вас не устраивает,
- у Вас снижено настроение, из-за ощущения «собственной непривлекательности»,

то эта программа для Вас!

АПК-программа «ФИГУРА» направлена на:

- Устранение психологических причин, приводящих к избыточному весу
- Устранение психоэмоциональных механизмов обменных нарушения
- Повышение эмоционального фона и жизненной активности (активация)
- Повышение мышечного тонуса (тонизирующий эффект)
- Усиление стрессоустойчивости (адаптогенный эффект)

Обращаем Ваше внимание, что АПК-программа «ФИГУРА» не «кодирует» на отвращение к пище, а устраняет патологический (избыточный) аппетит, ускоряет обменные процессы и повышает активность и мышечный тонус, что приводит к преобладанию процессов расщепления жиров над их накоплением.

В результате проведенного курса психокоррекции Вы обнаружите, что постепенно «уходят» лишние килограммы, кожа и мышцы становятся более упругими, фигура - более стройной, а движения - более уверенными. При этом Вы станете активнее, улучшится общее самочувствие и эмоциональное состояние.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Наш мозг и особенно его бессознательная сфера управляет всеми! процессами в организме: гормональным фоном, обменными процессами, эмоциональным состоянием. Внешние вредные воздействия и стрессовые состояния со временем нарушают и искажают этот процесс регуляции, что, в конечном итоге, приводит к расстройствам и заболеваниям, в том числе, к нарушениям обменных процессов. Например, общеизвестным является тот факт, что волнение у многих людей вызывает повышенный аппетит, а состояние психологического дискомфорта и подавленности зачастую приводит к полноте даже у тех людей, которые едят относительно немного. Полные люди не только постоянно испытывают физический и психологический дискомфорт, а и подвергаются риску, связанному со многими серьезными заболеваниями (диабет, гипертония, стенокардия и многие другие). При этом каждый лишний килограмм увеличивает этот риск в геометрической прогрессии.

Устраняя психологические причины, приводящие к нарушению обменных процессов и полноте, метод «SOMVI» позволяет нормализовать все процессы в организме. При этом необходимо учесть, что от Вашего участия и от Вашей активности в большой степени зависит эффективность лечебного процесса – быстрота наступления желаемого результата и его выраженность.

В связи с этим просим Вас строго соблюдать простейшие правила:

- внимательно ознакомьтесь с настоящей инструкцией и проводите сеансы коррекции в соответствии с изложенными там правилами,
- внимательно ознакомьтесь с рекомендациями по правильному питанию, которые необходимо соблюдать в процессе курса коррекции,
- старайтесь ощущать и вести себя настолько активно, насколько это возможно,

И, самое главное, не отчаивайтесь, если желаемый эффект не наступает настолько быстро, насколько Вам хотелось бы. Полнота развивается ни за день-два и даже ни за 2-3 месяца. А на похудание зачастую уходит времени значительно больше, чем на приобретение избыточного веса. Но только постепенное восстановление нормы приводит к стойкому результату. Быстрый результат – плохой результат. Все быстрые способы похудания приводят и к быстрому возврату избыточного веса, порой гораздо большему, чем до лечения. Многие диетологи придерживаются мнения, что наиболее физиологичным и устойчивым является снижение веса в пределах 10 – 15 кг. в год.

Метод «SOMVI» задает организму нужное направление к физиологической гармонии – снижение веса происходит медленно и поэтапно – в среднем на 1 – 3 кг. в месяц и тенденция к снижению веса остается надолго после проведения курса. При правильном отношении к себе и к своему здоровью и при выполнении всех рекомендаций Вы достигните выраженного и стойкого результата.

ИНСТРУКЦИЯ

АПК-программа «ФИГУРА» записана на 2 компакт-диска: № 1 и № 2, продолжительностью звучания по 20 мин. Один сеанс психокоррекции – полное прослушивание компакт-диска.

Курс психокоррекции рассчитан на **84 дня**. В течение курса необходимо последовательно прослушать АПК-программы в 3 этапа:

- ⇒ первые 28 дней – **АПК-программу № 1**
- ⇒ следующие 28 дней – **АПК-программу № 2**
- ⇒ и последние 28 дней – снова **АПК-программу № 1**

В течение этих этапов программы должны прослушиваться в среднем 1 - 2 раза в день в любое удобное время (желательно в вечернее или послеобеденное). В случае невозможности проведения сеансов по каким-либо причинам допускается пропускать прослушивание (не более 1 - 2 дней). Уровень громкости при проведении сеансов значения не имеет. Можно выставлять очень тихий уровень громкости, если слышимый фон Вас раздражает.

Сеансы психокоррекции желательно проводить в спокойной, приятной обстановке: например, лечь в ванну с теплой водой, лечь на диван или сесть в кресло, постараться отвлечься от всех посторонних мыслей и фиксировать внимание только на испытываемых состояниях и переживаемых ощущениях. Можно спать во время сеансов психокоррекции.

Внимание: ввиду возможного релаксирующего эффекта не следует прослушивать АПК-программы, управляя автомобилем или выполняя другую работу, требующую повышенного внимания.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Мы не заставляем Вас морить себя голодом или постоянно придерживаться каких-то невообразимых диет, но разумное соблюдение режима питания и качественного содержания Вашего рациона положительно отразится не только на процессе снижения веса, но и на общем состоянии организма (снижении содержания токсических продуктов распада, повышении обменных процессов, ускорении вывода токсинов из организма).

Наши рекомендации по правильному питанию относятся к рекомендациям постоянного характера (вне зависимости от проведения курса коррекции):

- не наедаться за столом «до отвала» и даже **не есть до состояния полного насыщения** (это состояние в любом случае придет через 20 – 30 минут после окончания приема пищи, даже если Вы вышли из-за стола слегка голодным),
- **не есть после 18 часов** (кроме стакана сока, обезжиренного кефира или яблока на ночь),
- не сочетать мясные блюда с калорийными гарнирами (картофель, макароны и пр.) лучший гарнир к мясу – зелень,
- в рационе должны преобладать продукты, богатые клетчаткой – капуста, свекла, морковь, которые необходимы для правильного обмена веществ и для выведения токсинов из организма.

Научный коллектив,

разработавший для Вас эту АПК-программу,

искренне желает Вам здоровья

и психологического благополучия!

ИНСТИТУТ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
(ИМБИТ)

Тел.: +7 495 364 9186
E-mail: ***imbit_info@mail.ru***
alex@somvi.ru
http://имбит.рф