

SIN QUE TE PESE

Psicología que te ayuda a controlar el peso corporal

EL LUNES EMPIEZO

O el día 1, o en cuanto acabe los exámenes, o al volver de vacaciones...

¿Te suena?

¿OTRA VEZ?



¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

Recuerda: SIN QUE TE PESE no es una dieta. Es un programa de ayuda para el control de peso.

Nuestros psicólogos, especialistas en temas de conducta, te enseñarán los hábitos y herramientas necesarios para que, esta vez sí, alcances tu objetivo.



LO PRÁCTICO

Gracias a herramientas que nos ayudarán a trabajar las habilidades que necesitamos.

Materiales online, talleres, grupos de apoyo, manual de trabajo.

De todas las maneras, el programa incluye un apoyo personalizado a través de la experiencia de los psicólogos.

En línea de psicólogos que te ayudarán a alcanzar tus objetivos, superando experiencias.



¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

UNA DECISIÓN QUE TOMAR.

¿Estás de verdad motivado?

¿Es éste el momento?

¿SÍ?



¿QUÉ VAS A APRENDER?



SÍ SE PUEDE, ASÍ, SÍ.





Betania
centro de psicología

SIN QUE TE PESE

Psicología que te ayuda a controlar el peso corporal

EL LUNES EMPIEZO

O el día 1, o en cuanto acabe los exámenes, o al volver de vacaciones...



¿Te suena?

¿OTRA VEZ?



No repitas lo que
antes no ha
funcionado

¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

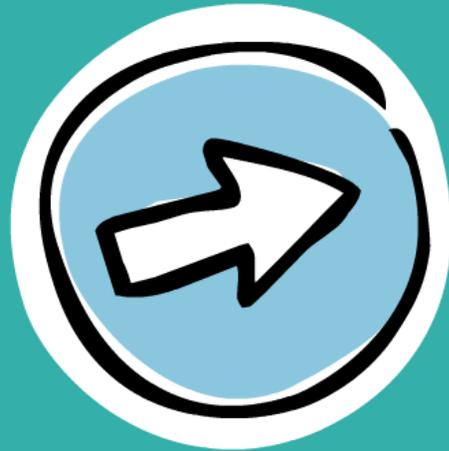
UNA DECISIÓN QUE TOMAR:

¿Estás
de verdad
motivado?

¿Es
éste el
momento?

¿SÍ?

¡ADELANTE!



¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

Recuerda: SIN QUE TE PESE no es una dieta.
Es un programa de ayuda para el control de peso.



Nuestros psicólogos, especialistas en terapia de conducta, te enseñarán las técnicas y herramientas necesarias para que, esta vez sí, alcances tu objetivo.

QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA

Recuerda: SIN QUE TE PESE no es una dieta.
Es un programa de ayuda para el control de peso.



Nuestros psicólogos, especialistas en terapia de conducta, te enseñarán las técnicas y herramientas necesarias para que, esta vez sí, alcances tu

Nuestros psicólogos, especialistas en terapia de conducta, te enseñarán las técnicas y herramientas necesarias para que, esta vez sí, alcances tu objetivo.

¿QUÉ VAS A APRENDER?



MANEJAR TUS PENSAMIENTOS:

- Los que te impulsan a tirar la toalla.
- Las "trampas mentales" que te hacen fracasar.
- Relacionar pensamiento, emoción y conducta.

FIJAR OBJETIVOS ALCANZABLES:

Sólo si están bien
establecidos y
formulados
llegarás a ellos.

CAMBIAR TU MANERA DE ACTUAR:

- Comida y ejercicio.
- Aprovechar tus recursos personales.
- Encontrar apoyos sociales y en el entorno que te ayuden a superar las tentaciones.

APROVECHAR CADA ÉXITO Y CADA CAÍDA

De manera que te sirvan
para seguir avanzando y
hacer camino.

UNA NUEVA ACTITUD

Alcanzar y mantener un peso adecuado es una decisión libre y personal, no una carga temporal.

PARA, POR FIN:

Conseguir que LO QUE
HACES, tu conducta,
coincida con LO QUE
QUERRÍAS HACER.

Aprenderás, finalmente,
A SER CONSTANTE.

LO PRÁCTICO

Unidades secuenciadas que, progresivamente, te enseñan las habilidades que necesitas.

Materiales online, cómodos y fáciles de manejar cuando mejor te venga.

Un tutor personal, psicólogo cognitivo-conductual, con el que puedes contactar cuando lo necesites por correo electrónico o por skype.

Un foro de participantes en el programa, donde todos aportan ideas, sugerencias, experiencias.....



SÍ SE PUEDE;
ASÍ, SÍ.

SÍ SE PUEDE;

ASÍ, SÍ.



Betania
centro de psicología

info@betaniapsicologia.com

Tel.: 917320030

www.betaniapsicologia.com

PREZI: BETANIA PSICOLOGÍA MÚSICA: "SOLO ACOUSTIC GUITAR" por Jason Shaw (<http://audionautix.com/index.html>)