

Курс заботы о себе 3.0

Подробная программа

Вводный урок — полезные привычки

Из этого урока вы узнаете:

- Как подготовиться к внедрению полезных привычек
- Как поддержать себя в пути
- Как выбрать подходящие трекеры привычек

Неделя 1 — сон

Урок 1. Здоровый сон. Как здоровый сон делает нас умнее, стройнее и красивее

Начинаем с главного. Выясняем, почему здоровый сон в достаточном объеме — фундамент здоровья и хорошего самочувствия.

- Мифы и научные исследования. Можно ли спать меньше благодаря железной силе воли
- Сколько рекомендуют спать ученые и сколько спят достигаторы и лучшие в мире спортсмены
- Как нехватка сна может сказываться на здоровье и лишнем весе

Вебинары в записи:



Роман Бузунов

«Как здоровый сон делает нас умнее, здоровее и красивее»

«Как победить бессонницу» (тариф «Любитель»)

Дополнительные материалы:

- Идеальная спальня
- Умный сон (тариф «Любитель»)
- Дневник наблюдений (тариф «Новичок»)
- Рабочая тетрадь с дневником наблюдений (тариф «Любитель»)

Неделя 2 – спорт

Урок 2. Спорт. Для высших достижений

Движение делает нас счастливее и умнее, снижает тревожность и доставляет радость. Поговорим о том, каких ошибок нужно избегать при занятиях спортом, чтобы укрепить, а не растратить здоровье.

- Почему тренировка не должна быть страданием, чтобы приносить пользу
- Состояние потока и радость от движения
- Сколько нужно двигаться. Силовая тренировка или аэробика?
- Почему возникают травмы и как их избежать
- Как заниматься фитнесом дома и без лишних приспособлений
- Позволяет ли спорт есть все подряд и помогает ли снижать вес

Вебинары в записи:

-  Ренат Шагабутдинов – «Бег и другие аэробные нагрузки: как наслаждаться движением. С чего начать и каких ошибок нужно избегать»
-  Марина Кавкаева – «Фитнес для жизни: как с помощью тренировок укрепить, а не растратить здоровье»
-  Дмитрий Утробин – «Йога 1.0 – 1 % теории, 99 % практики» (тариф «Любитель»)
«Йога 2.0 – новые упражнения» (тариф «Любитель»)

Дополнительные материалы:

- Тренировочные планы для новичков: аэробные нагрузки
- Правила тренировок: интенсивность, пульс (тариф «Любитель»)
- Силовые тренировки (тариф «Любитель»)
- Пять правил питания чемпионов (Мэт Фицджеральд) (тариф «Любитель»)
- Гимнастика для спины (тариф «Любитель»)
- Как не навредить себе, занимаясь спортом. Эдуард Безуглов (тариф «Любитель»)
- Дневник наблюдений (тариф «Новичок»)
- Рабочая тетрадь с дневником наблюдений (тариф «Любитель»)

Неделя 3 — питание

Урок 3. Питание. Простые правила и шаги для здорового питания — на основе научного подхода

Мы посмотрим на то, что рекомендуют авторитетные авторы и ученые, и выработаем простые правила и практики для здорового питания без жестких ограничений.

- Почему диеты не работают в долгосрочной перспективе
- Что такое высококачественные и низкокачественные продукты и почему важно разнообразие
- Что рекомендуют ученые и ВОЗ. Как питаются спортсмены-чемпионы и долгожители
- Нужны ли витамины и добавки

Вебинары в записи:

-  Мария Кардакова — «10 простых шагов к здоровому питанию»
-  Ренат Шагабутдинов — «Научно обоснованный подход к питанию. Обзор литературы и научных публикаций»
-  Андрей Беловешкин — «7 главных правил режима питания» (тариф «Любитель»)
«Сколько есть: разные способы управления калоражем» (тариф «Любитель»)
-  Ксения Мартиросова — «Когда причина лишнего веса где-то глубже: как распознать расстройство пищевого поведения и что с этим делать» (тариф «Любитель»)

Дополнительные материалы:

- Ешьте еду. Не слишком много. В основном — растения.
- Высококачественные и низкокачественные продукты
- Правила долгожителей из «Голубых зон» (тариф «Любитель»)
- Список настоящих суперфудов от Мэта Фицджеральда (тариф «Любитель»)
- Дневник наблюдений (тариф «Новичок»)
- Рабочая тетрадь с дневником наблюдений (тариф «Любитель»)

Неделя 4 — ментальное здоровье

Урок 4. Ментальное здоровье. Как совладать с тревогой и стрессом

Стресс негативно влияет на здоровье. А современная жизнь обеспечивает для него все условия: негативный фон в медиа, неопределенность и тревоги, постоянные изменения и нескончаемый поток информации.

Обсудим, как справиться с тревожностью и минимизировать стресс. Как обрести суперсилу спокойствия и научиться «жить в моменте».

- Почему стресс и тревожность так вредны для нашего здоровья
- Почему тревожность — это нормально
- Как избавиться от навязчивых мыслей — на работе, в отношениях и не только

Вебинары в записи:

 Виктор Ширяев — «Современная научно обоснованная практика медитации: что, как, зачем»

«Ясность, устойчивость и покой: 10 минут в день для более качественной жизни» (тариф «Любитель»)

 Евгения Дашкова — «Самосострадание: помощь в жизненных трудностях» (тариф «Любитель»)

Дополнительные материалы:

- Ценности
- Опросник «Сочувствие к себе» Кристин Нефф
- Ментальное здоровье. Дополнительные практики к уроку. (тариф «Любитель»)
- Инструменты для снижения тревожности (тариф «Любитель»)
- Дневник наблюдений (тариф «Новичок»)
- Рабочая тетрадь с дневником наблюдений (тариф «Любитель»)

Неделя 5 – Энергия

Только для тарифа «Любитель»

Урок 5. Энергия и продуктивность. Как планировать день и успевать самое важное

Если спать достаточно и качественно, питаться разнообразно и много двигаться – уровень вашей энергии вырастет до максимального. Но нельзя оставлять в стороне такие угрозы для продуктивности и хорошего самочувствия, как отвлечения и неправильный распорядок дня. Обсудим, какие практики помогут выжать из каждого рабочего дня 100% и оставить силы на себя.

- Как планировать и организовывать свой день, чтобы успевать самое важное
 - Ритмичность работы и перерывы
 - «Стерильная кабина» для полной концентрации
 - Простые проверенные практики и правила для повышения продуктивности
-

Вебинар в записи:

 Ренат Шагабутдинов – «Жизнь на полной мощности. Как находить энергию на работу и себя»

Дополнительные материалы:

- Скорая помощь: когда нужно быстро подзарядиться.
- Рабочая тетрадь