

Mental träning – viktigt för att behålla sin lättare vikt

Xtravaganzas helhetsprogram utgår från fyra ledstjärnor; mental träning, mental näring, rörelseglädje och god energi. Det som framför allt skiljer Xtravaganza från andra koncept, och som gör att många behåller sin vikt efter viktnedgången, är just det långsiktiga arbetet med mental träning. Arbetet följer varje kund från början till slut och genomförs av en diplomerad hälsokonsult.

Xtravaganzas arbete med mental träning handlar om att formulera ett tydligt, motiverande mål som sedan förstärks med bilder och ljud. Genom mental träning är det lättare att åstadkomma en långsiktig beteendeförändring, som behövs för att klara att behålla vikten.

Mental träning bryter beteenden

Mental träning handlar om att systematiskt genom tankens kraft träna nya beteenden. Honnörsord är motivation, uthållighet, självförtroende, målfokusering och avspänning. Genom den mentala träningen aktiveras delar av hjärnan (spegelneuroner) som ökar möjligheterna för att kunna fokusera på effektiva målbilder och mobilisera inre resurser för att ta sig hela vägen fram till målet och stanna där. Mental träning är också effektivt för att sänka spänningsnivån och hantera stress.

Vad innebär mental träning hos Xtravaganza?

Xtravaganza arbetar systematiskt med att träna både tankar, känslor och beteenden genom mental träning. Det sker både genom kognitiv beteende träning samt mental träning av målbilder och motivation i ett avslappnat tillstånd. Träningen följer en väl genomarbetad metod med fokus på en stegvis förändring av beteendet inom Xtravaganzas fyra ledstjärnor och pågår under minst ett år för att skapa en hållbar jämvikt.

Avspänning, målfokusering och sinnestillstånd

Xtravaganzas mentala träning utgörs av tre delar; Avspänning, målfokusering och sinnestillstånd. Genom att effektivt och systematiskt använda både det medvetna och det omedvetna för att förändra vanorna, påverkas tanke, känsla och beteende för ett mer varaktigt resultat. Träningen går hand i hand med fysisk träning av kondition, styrka och kroppsmedvetenhet.

Hur fungerar det rent praktiskt?

Kunderna träffar en hälsokonsult enskilt första gången, därefter behandlas olika ämnen baserat på Xtravaganzas ledstjärnor i grupp – kognitiv träning. Parallellt med det tränar kunden mental träning hemma i lugn och ro mellan varje tillfälle – med förinspelade CD/MP3-program. Här tränas de olika ledstjärnorna systematiskt och stegvis för att befästa en hälsosammare livsstil.

Vad är Xtravaganzas mentala näring?

Humor, glädje och njutning är en förutsättning för motivation och uthållighet. Vid en förändring av energiintaget tränas man i att i stället öka det mentala näringsintaget för att få kraft till sin förändring. När stressen och tempot ökar i dagens samhälle minskar tiden och utrymmet för

njutning, glädje och avkoppling. Genom den mentala näringen tillförs resurser för att handskas med både med och motgång i livet och att få en bra balans.

Pressbilder finns på:

<http://www.xtravaganza.se/sv/Sverige/Om-foretaget/Presstjanst/centerInfoPage/>

För mer information, kontakta gärna:

Anna Skepphammer, marknadsansvarig xtravaganza, tfn 070-735 29 23,
anna.skepphammer@xtravaganza.se

Karin Pontén, Vår pr-byrå, tfn 0708 66 66 31, karin.ponten@varprbyra.se

Xtravaganza är ett viktminskningsföretag som hjälper människor att nå och behålla sin idealtvikt. Företaget startades 2002 och har huvudkontor i Västerås. Xtravaganza har över 200 enheter i Norden och har hjälpt 150 000 personer att gå ner i vikt. Xtravaganza har en snabb tillväxt och expansion i och utanför Europa.