

ダイエットや肥満にまつわる心理的な問題を解決します



こんなことでお困りではありませんか？

- 「リバウンドをくり返している」
- 「太るのが怖くて食事を楽しめない」
- 「ダイエット中心の生活に疲れ、むなしい」
- 「意思が弱いせいでダイエットが成功しない」
- 「ストレスがかかると『むちゃ食い』してしまう」
- 「『太る』や『ダイエット』と聞くだけで気分が落ち込む」



このようなダイエットや肥満にまつわる問題は「**新世代の認知行動療法**」によって解決される可能性があります。同志社大学心理臨床センターでは、それらの問題を解決するためのプログラム「**マインドフルネス・脱ダイエット**」を開催しています。

当プログラムは**2月より毎週1回約50分(全9回)**を予定しています(資料代3500円のみ)。対象は**20~60歳の方**です(男性も可)。お申込み・お問い合わせは下記まで。お電話で「**ダイエットについて**」とお伝えください。



同志社大学心理臨床センター TEL:075-251-3282

月曜日~金曜日 午前11時~午後6時半

※詳しくは右記Webにて ⇒ <http://pscenter.doshisha.ac.jp/>

京都市上京区新町今出川下ル徳大寺殿町345 継志館1階

