

“TECNICHE DI DIMAGRIMENTO: ALIMENTAZIONE, STRATEGIE MENTALI E PNL, PERSONAL TRAINING”

- AudioCorso Teorico-Pratico per Utenti e Professionisti -

Obiettivo del Corso:

Imparare a **Perdere e a Mantenere il Peso con la massima efficacia.**

Il Corso ha un taglio Teorico-Pratico e mira a insegnare ad Impostare e Condurre un Percorso di Gestione del Peso.

A chi si rivolge:

- **A Professionisti** che lavorano con utenti in sovrappeso, per cui ha valenza di **Formazione Professionale**
- **Ai privati: a tutti coloro che desiderano perdere peso**, per cui funge da **“Coach Virtuale”**

Struttura:

In **16 ore di Audio, 430 pagine di testo e 35 Schede-Esercizio** ti guiderò nell'impostazione del tuo Percorso di Perdita di Peso e ti insegnerò come gestire nel modo più efficace tutti i possibili ostacoli che potresti incontrare.

Hai mai pensato che se fino ad ora non hai ottenuto i risultati che desideravi forse è perché nessuno ti ha mai veramente spiegato come fare?!

DIMAGRIRE È UN'ABILITÀ CHE PUÒ ESSERE APPRESA!

Non credere a chi ti dice “basta avere forza di volontà”

e ti fa credere che “se non ci riesci sei debole o incapace”.....

Per Dimagrire con efficacia è necessario saper attivare e gestire fenomeni complessi.

E' normale che tu non ci riesca da solo/a...e che la tua Forza di Volontà *non* sia “granitica”....

La maggior parte della persone deve fare un lavoro per costruirla...

Ma la buona notizia è che **si può fare!**

Se conosci le giuste tecniche, hai la giusta guida e il giusto assetto mentale puoi raggiungere nuovi e gratificanti successi!

Programma:

**Lezione 1: INTRODUZIONE - LA TERAPIA DEL SOVRAPPESO:
VECCHIO E NUOVO PARADIGMA A CONFRONTO**

Lezione 2: PRINCIPI BASE DI EDUCAZIONE ALIMENTARE: LA TEORIA

Lezione 3: PRINCIPI BASE DI EDUCAZIONE ALIMENTARE: LA PRATICA

Lezione 4: L'IMPOSTAZIONE DEL PERCORSO

Lezione 5: LA MOTIVAZIONE

Lezione 6: IL LAVORO COMPORTAMENTALE

Lezione 7: IL LAVORO SUI PENSIERI SABOTANTI

Lezione 8: IL RICONOSCIMENTO DEI SEGNALI CORPOREI

Lezione 9: EMOZIONI E FAME NERVOSA

Lezione 10: ATTIVITÀ FISICA E STILE DI VITA ATTIVO

Lezione 11: L'ATTIVITÀ FISICA AEROBICA

Lezione 12: L'ATTIVITÀ FISICA ANEROBICA

Lezione 13: IL MANTENIMENTO DEL PESO

Lezione 14: PNL E DIMAGRIMENTO: LA TEORIA

Lezione 15: PNL E DIMAGRIMENTO: LA PRATICA

Costo: 150 euro (esente iva)