

DIMAGRIRE CON EFFICACIA

CORSO IN AULA E GRUPPO DI LAVORO PER LA PERDITA E IL MANTENIMENTO DEL PESO

Hai difficoltà a perdere peso?

Desideri dimagrire ma non sai come fare o ti scontri sempre con le stesse difficoltà?

Non riesci a seguire una dieta con costanza?

Fai fatica ad ottenere i risultati che vorresti nel dimagrimento?

Riprendi velocemente i kg persi dopo una dieta?

Non riesci a trovare la giusta motivazione o ad avere un buon autocontrollo?

Smangiucchi in continuazione, soffri di fame nervosa o ti capita di fare delle abbuffate?

Senti il bisogno di migliorare il rapporto col cibo o l'immagine che hai di te?

Lavora con persone che hanno il tuo stesso Obiettivo con la guida di un Diet Coach esperto!

Il Gruppo è una risorsa preziosa perché permette di condividere esperienze, vissuti, idee e soluzioni.

Il Gruppo moltiplica la sensazione di sostegno e non fa sentire soli o diversi,
ma uniti e più forti verso lo stesso Obiettivo!

ATTIVAZIONE

Il Corso di Gruppo **“DIMAGRIRE CON EFFICACIA”** è attivo:

- in Studio in alcuni periodi dell'anno
- a richiesta per gruppi di almeno 6 persone, anche a domicilio o in altre strutture idonee (Centri Estetici, Palestre, ecc..).

Contattami senza impegno per maggiori informazioni.

DURATA

La durata standard del Percorso di Gruppo è di 10 incontri a cadenza quindicinale.

Durata e frequenza possono tuttavia essere personalizzati in base alle esigenze.

COSTI

20 euro a persona ad incontro per gruppi fino a 8 persone

15 euro a persona ad incontro per gruppi dalle 9 alle 12 persone