

Audiocorso Pratico

“DIMAGRIRE IN 20 PASSI”

Vuoi perdere peso ma non riesci ad ottenere i risultati che vorresti?
Desideri dimagrire e vuoi diventare più efficace nel seguire una dieta?

Vuoi imparare a perdere peso senza pesare gli alimenti?

Vuoi capire come rimanere motivato/a ?

Desideri imparare a gestire la Fame Nervosa?

In **20 audiolezioni** attraverso una serie di indicazioni pratiche ti insegnerò come impostare e condurre un **Percorso di Dimagrimento efficace**

Ti insegnerò:

- come impostare il percorso perché abbia la massima possibilità di riuscita
- a creare l'assetto mentale e motivazionale necessario al successo
- ad organizzare i tuoi pasti affinché siano salutari ed orientati alla perdita di peso
- a cucinare in modo sano e salutare, senza rinunciare al piacere
- a rendere più attivo il tuo stile di vita ed a scegliere l'attività fisica più funzionale al dimagrimento
- ad affrontare tutti i principali ostacoli che incontrerai durante il percorso, come i pensieri sabotanti, le tentazioni e la fame nervosa

Costo: 70 euro