

# **ANCH'IO POSSO DIMAGRIRE!**

## **- PERCORSO DI DIET COACHING INTEGRATO PER LA PERDITA DI 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, col tuo corpo e con te stesso/a?**

**Se stai vivendo una o più di queste situazioni e il tuo Obiettivo è perdere peso**

**IL DIET COACHING È IL PERCORSO GIUSTO PER TE!**

Il Diet Coaching è un innovativo Metodo di Lavoro che ti consente di:

- migliorare i tuoi risultati nella perdita di peso
- aumentare la tua capacità di autocontrollo e di adesione alla dieta
- imparare a superare gli ostacoli psico-motivazionali che ti separano dal risultato desiderato
- imparare a mantenere il peso forma una volta raggiunto l'obiettivo
- comprendere e gestire con più efficacia il rapporto tra cibo ed emozioni
- imparare a controllare la fame nervosa e le abbuffate
- imparare a gestire il peso anche senza seguire un menù predefinito
- acquisire un rapporto più sereno con il cibo e con l'immagine di te

**Sei stato sempre colpevolizzato per le tue difficoltà  
e nessuno ti ha mai insegnato come affrontarle?**

**SCOPRI COME ESSERE PIÙ EFFICACE CON IL DIET COACHING!**

### **COSTI**

**1 Seduta: 70 euro**

**6 Sedute: (420 euro) 380 euro**