

Håll vikten PDF E-BOK

Camilla Gyllensvan



Författare: Camilla Gyllensvan

ISBN-10: 9789188739513

Språk: Svenska

Filstorlek: 4690 KB

BESKRIVNING

Gå ner i vikt enkelt och lätt med NLP och hypnos Den här vägleda hypnosen kommer hjälpa dig att gå ner i vikt och sedan behålla den. Avsikten med det här programmet är att hjälpa dig att långsamt och säkert minska i vikt tills du når den vikt som du är nöjd med och skall ses som ett komplement till en hälsosam livsstil. Du lär dig att tänka och äta på ett hälsosamt och säkert sätt. Så att du kan hitta din idealtvikt och behålla vikten. När du lyssnar till det här programmet gör du det bäst genom att använda hörlurar. För bästa resultat lyssna till inspelningen under 21 dagar och när helst du behöver. Lyssnar du till den här inspelningen regelbundet kan du märka skillnad redan efter att du lyssnat några gånger. Det här är en del av Framgångsserien Skapa framgång i livet Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach och NLP Trainer via ICNLP. Hon är utbildad i KBT, ACT och Mindfulness och driver ett utbildningsföretag som arbetar med att utbilda privatpersoner och organisationer i Kommunikation och Ledarskap samt håller Internationella NLP utbildningar. Sedan 2006 har Camilla coachat och utbildat hundratals klienter och använt mental träning och hypnos som komplement till coaching med goda resultat. Camilla har hittills gett ut 28 ljudböcker samt skrivit boken NLP Kommunikation och det personliga ledarskapet utgiven 2017, även översatt till engelska samt är medförfattare i boken om Själsabotörer utgiven 2018.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Håll vikten stabil - och undvik diabetes | Aftonbladet

Att hålla vikten är om möjligt ännu svårare än att gå ner några kilon. Med de här sakerna i kylan kan du hålla de extra kilona borta.

Håll vikten över vintern - Royal Canin

Matschema för dig som vill hålla vikten och skapa en balanserad kosthållning och hur du skapar det själv
Vad är egentligen ett kost- eller matschema? Vilka ...

Håll vikten - med hjälp av rödvin | Hälsoliv | Expressen

Häftad, 2005. Den här utgåvan av Håll vikten utan att banta är slutsåld. Kom in och se andra utgåvor eller andra böcker av samma författare.

LÄS MER