

Tags: EFT per dimagrire. Una guida per ridurre lo stress, perdere peso e amare di più libro pdf download, EFT per dimagrire. Una guida per ridurre lo stress, perdere peso e amare di più scaricare gratis, EFT per dimagrire. Una guida per ridurre lo stress, perdere peso e amare di più epub italiano, EFT per dimagrire. Una guida per ridurre lo stress, perdere peso e amare di più torrent, EFT per dimagrire. Una guida per ridurre lo stress, perdere peso e amare di più leggere online gratis PDF

EFT per dimagrire. Una guida per ridurre lo stress, perdere peso e amare di più PDF

Jessica Ortner



Questo è solo un estratto dal libro di EFT per dimagrire. Una guida per ridurre lo stress, perdere peso e amare di più. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Jessica Ortner
ISBN-10: 9788863864281
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1005 KB

DESCRIZIONE

Molte persone vivono nella convinzione di non poter chiedere ciò che vogliono finché non cambiano un aspetto della loro vita che le rende infelici. Per esempio, avranno una promozione solo se svilupperanno nuove capacità; avranno una relazione sentimentale solo se raggiungeranno la stabilità nel lavoro; saranno felici e appagate solo se troveranno l'amore... E una delle condizioni che le persone (soprattutto le donne) si autoimpongono per darsi il permesso di ottenere ciò che vogliono è la perdita di peso: niente amore se non dimagriscono; niente sesso se non dimagriscono; niente felicità se non dimagriscono. Jessica Ortner vuole offrirti una possibilità migliore. Perché non perdere peso e creare contemporaneamente la vita che hai sempre sognato? La nostra cultura è ossessionata dal peso e nel tempo sono proliferati tantissimi tipi di diete che promettono di farti dimagrire in modo rapido e indolore. Ma spesso queste strategie alimentari non tengono conto di fattori fondamentali che influiscono sul peso, come lo stress. Studi scientifici dimostrano che lo stress è una delle cause direttamente correlate all'aumento del grasso addominale, oltre a influire sul comportamento e sulle abitudini, comprese ovviamente quelle alimentari, e sulle emozioni. In questo libro, Jessica usa la tecnica EFT (pressione sui punti meridiani con il tapping) per aiutarti ad affrontare lo stress che porta ad aumentare di peso, compreso lo stress dovuto a una scarsa autostima e alla mancanza di sicurezza interiore. Conoscerai tutti gli aspetti emotivi legati al cibo e alla fame, riscoprirai la gioia dell'esercizio fisico, il potere del piacere e come familiari e amici potrebbero involontariamente contribuire al tuo problema con il peso.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

EFT per Dimagrire - Libro di Jessica Ortner - Una guida per ridurre lo stress, diminuire il peso e amare di più - Acquista online con consegna in 24 ore.

eBook: Eft per Dimagrire - Jessica Ortner - mylife - Una guida al femminile per ridurre lo stress, diminuire il peso e amare di più... - Acquista su Edizioni il ...

EFT & PNL Insieme per Dimagrire. Se il vostro obiettivo è perdere peso senza soffrire le restrizioni ... 12 esercizi di pronto intervento per scaricare lo stress, ...

**EFT PER DIMAGRIRE. UNA GUIDA PER RIDURRE LO STRESS, PERDERE PESO E
AMARE DI PIÙ**

[Leggi di più ...](#)