

Perdere peso in modo sano e duraturo PDF

Bruce Goldberg



Questo è solo un estratto dal libro di Perdere peso in modo sano e duraturo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Bruce Goldberg
ISBN-10: 9788834427590
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4014 KB

DESCRIZIONE

In questo libro la dieta non viene vista come una drastica riduzione del cibo o una sfida con il proprio corpo, ma come una riprogrammazione del proprio subconscio e, quindi, della propria mente. Attraverso esercizi di ipnosi, meditazione, affermazioni e visualizzazioni, l'autore si propone di aiutare i suoi pazienti con una cura mirata a eliminare le cause dei disturbi del comportamento alimentare in modo salubre e duraturo. Grazie a questo libro, impareremo a: introdurre facili esercizi nella nostra quotidianità; sviluppare abitudini alimentari più sane; vivere in modo più equilibrato e naturale mantenendo il nostro peso ideale; indurre l'autoipnosi per migliorare noi stessi in ogni aspetto della vita.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

I metodi per perdere peso in modo sano, in vista della prova costume. Come ogni anno la prova costume è diventata l'incubo di tutti coloro che durante l ...

10 regole per dimagrire in modo sano e duraturo: cosa mangiare, come comportarsi e quali atteggiamenti evitare per perdere peso in modo efficace.

In questo articolo trovi 25 consigli scientificamente provati per perdere peso in modo sano, migliorare la ... i vostri obiettivi in modo sicuro e duraturo.

PERDERE PESO IN MODO SANO E DURATURO

[Leggi di più ...](#)