

## Håll vikten PDF

Camilla Gyllensvan



*Det här är bara ett utdrag ur Håll vikten bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Camilla Gyllensvan

ISBN-10: 9789188739513

Språk: Svenska

Filesize: 4932 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?

Ett par glas rödvin om dagen kan hjälpa kvinnor hålla vikten. Det visar en ny stor amerikansk studie av medelålders kvinnor.

Hur håller man vikten när bantningskuren är över? Det är frågan många av oss ställer. I en amerikansk undersökning har man frågat 10 procent, av dem som ...

Att sluta röka eller snusa är ofta förenat med att gå upp i vikt. Men det behöver inte bli att vikten ökar. Det finns många knep att ta till och [Nettdoktor.se](http://Nettdoktor.se) ...

## HÅLL VIKTEN

[Fortsätt läsa...](#)