



EXCELLENCE FOR WOMAN

GIUSTO PESO PER SEMPRE

La forza di volontà non basta per dimagrire. Con il metodo Giusto Peso Per Sempre usi la mente, le emozioni, lo stomaco, la motivazione e la linguistica per ritornare ad essere una persona Magra Naturalmente. Il metodo Giusto Peso Per Sempre ideato da Debora Conti, trainer di Programmazione Neurolinguistica (PNL) ti insegna tutto questo. Ecco perché dimagrire una volta per tutte oggi è così facile!

Centinaia di persone hanno raggiunto i risultati definitivi di benessere interiore dopo aver partecipato a questo corso.

Coach: *Manuela Misino, Bruno Vettore*
09 Aprile 2017 > 10.00 - 18.00

COSTO DEL CORSO: **169 EURO**

Per info scrivi a excellenceforwoman@gmail.com o info@elysiumbenessere.it, oppure chiama **0376 222612**



ELYSIUM
IL TEMPIO PER CORPO MENTE E SPIRITO

PROGRAMMA DEL CORSO

1. DIMAGRISCI OLTRE LA FORZA DI VOLONTÀ

La forza di volontà non basta per cambiare abitudini e dimagrire. È necessario coinvolgere la mente inconscia e imparare ad usare il suo linguaggio.

Lavoreremo sui comportamenti dannosi, sulla costruzione dell'identità di persona Magra Naturalmente. Lavoreremo sulla motivazione, sul come ti parli, sulle paure che ti frenano e sugli obiettivi che vuoi raggiungere.

2. DIMAGRISCI SENZA DIETE

Applicheremo insieme le 7 mosse e alcuni esercizi comportamentali per ritornare a delegare allo stomaco il nutrimento e per godere del cibo per ciò che è. Imparerai a rispettare la vera fame e ad ascoltare lo stomaco. Imparerai anche come rispettare la giusta sazietà, quindi smettere di mangiare e fare altro. Non esistono liste di cibi proibiti; elimineremo i sensi di colpa, complicazioni inutili e ti riappropriarai della libertà di mangiare ciò che vuoi e nel giusto.

3. DIMAGRISCI CON IL MOVIMENTO

Se non fai abbastanza movimento, se sai che è giusto farlo ma non ti piace, noi faremo in modo di fartelo amare. Con semplici esercizi mentali, diventerà parte delle tue giornate e di te. Fare movimento ti aiuterà a riattivare il metabolismo, a perdere massa grassa, a rinforzare quella magra e a percepire meglio la fame vera.

COSA IMPARERAI:

- un corretto dialogo interno e gestione delle emozioni negative
- tecniche pratiche di programmazione neurolinguistica che potrai utilizzare in ogni ambito della tua vita
- lavoreremo sulla motivazione, sulle paure che ti frenano e sugli obiettivi che vuoi raggiungere.
- applicheremo insieme le 7 mosse
- elimineremo i sensi di colpa
- impareremo gli ancoraggi per amare lo sport
- potrai partecipare gratuitamente a qualsiasi altra edizione del metodo