



Perdere peso è una questione mentale, oltre che fisica. La tua mente può essere la tua migliore alleata per avviare il tuo cambiamento verso un corpo più magro, sano e in equilibrio.

Con questo programma pratico imparerai a usare uno strumento potentissimo che ti permette di comunicare alla tua mente più profonda, ripulirla dagli schemi che ti impediscono di raggiungere il tuo peso ideale e riprogrammarla con informazioni e programmi di azione per il tuo benessere fisico. Questo potente strumento è la Psicocibernetica.

Qui troverai numerosi strumenti pratici e strategie per superare gli ostacoli mentali al dimagrimento, oltre a tecniche guidate e pratiche di Psicocibernetica per creare la tua nuova immagine di te, per liberarti dalle emozioni invalidanti che ti impediscono di dimagrire e per programmare la tua mente al dimagrimento e al mantenimento del tuo peso equilibrato.

Inoltre avrai inoltre a tua disposizione una serie di ulteriori strategie a livello conscio per favorire il tuo cambiamento e supportarti durante il tuo lavoro (sul piano mentale e fisico) per raggiungere e mantenere il peso che desideri.

#### DATI BIBLIOGRAFICI

Autore: Phil Maxwell

Editore: Ledizioni

Pubblicato in: 2019

Collana: Crescita personale

Formato: broccura, 167 p.

ISBN cartaceo: 9788867059591

Prezzo: 14.90€