

Scarica Gratis Il giusto peso per sempre senza dieta - Sperling Tips PDF - Debora Conti



Basta con le diete, gli alimenti proibiti, le rinunce, i sensi di colpa. Basta con il cibo usato come antidoto allo stress, alla rabbia, al vuoto emotivo. Debora Conti, tramite i suoi seguitissimi seminari, è la prima trainer in Italia ad avere applicato al recupero di un corretto rapporto con il corpo e al raggiungimento del peso ideale i principi della PNL (programmazione neurolinguistica), un approccio psicologico che ha ottenuto risultati sbalorditivi in diversi campi. Con questa agile introduzione al suo metodo del "Giusto Peso Per Sempre" imparerai da subito a perdere peso rafforzando le tue motivazioni. Un manuale che ti insegna a fare della mente la tua più potente alleata e, passo dopo passo, a vivere nel corpo che vuoi. www.sperling.it/tips...

Titolo	: Il giusto peso per sempre senza dieta - Sperling Tips
Autore	: Debora Conti
Categoria	: Salute e benessere
Pubblicato	: 24/04/2012
Editore	: Sperling & Kupfer
Pagine	: 46
Lingua	: Italiano
File Size	: 526.73kB

[Scarica Gratis Il giusto peso per sempre senza dieta - Sperling Tips PDF - Debora Conti](#)

