

Scarica Gratis Solo la mente può bruciare i grassi PDF - Raffaele Morelli



Questo libro è dedicato al "principio dimagrante" che dimora in ciascuno di noi. Si tratta di un'energia nascosta nel cervello che, se non la ostacoliamo, ci porta inesorabilmente al dimagrimento: un nutrizionista personale celato nel profondo. Siamo "abitati" da un processo dimagrante e non lo sappiamo: anzi, facciamo di tutto per allontanarlo da noi, per combatterlo, per indebolirlo. Questo principio è una vera e propria "dea della magrezza", che ha bisogno soltanto di poter agire e usare la sua energia.

Il nostro atteggiamento mentale è un fattore decisivo: al di là di quello che si dice, è il cervello che dirige la danza del dimagrimento. Bisogna tenere presenti alcune semplici "anti-regole" che mettono la nostra psiche nelle condizioni di aiutare nel modo migliore il nostro principio dimagrante. Le persone che ce l'hanno fatta hanno percorso questa strada.