



Hábitos, No Dieta: Libera tu Yo Delgado

Vero Pardo

Download now

Read Online ➞

Hábitos, No Dieta: Libera tu Yo Delgado

Vero Pardo

Hábitos, No Dieta: Libera tu Yo Delgado Vero Pardo

Adelgazar es multifactorial: físico, emocional, y mental

Y debería ser divertido, disfrutable, sin rebotes, y accesible para todos

Aprenderás cómo adelgazar sin dieta, mediante hábitos efectivos y sin prohibiciones usando un enfoque multifactorial....

Nada Prohibido y 1 kg en Promedio por Semana

- Si eres como era yo, no hay dieta que no hayas probado, para terminar siempre en frustración y rebote, cayendo en la autocrítica, dañando tu metabolismo, y cada día más desmotivada para lograr mejorar tu cuerpo.
- En nuestra obsesión por contar calorías, nos olvidamos de la nutrición, y es una lástima porque ¡saber ciertos datos nutricionales puede ser la diferencia entre adelgazar y no hacerlo! Por eso, el libro incluye una breve mini clase de nutrición, y pasos precisos para poder aplicarla SIN PROHIBIR NINGÚN ALIMENTO. Además, sin rebotes, facilitando que generes hábitos (no dieta) que puedas mantener SIEMPRE.

Ejercicio que Funciona y Trucos para Acelerar tu Metabolismo

- Todos nos desesperamos al ir al gimnasio y sufrir corriendo media hora en la cinta sin ver resultados. Así, ¿cómo no abandonar, tirando a la basura membresías, y mensualidades? Se te darán rutinas elaboradas por profesionales que son rápidas, efectivas, y no implican cardio intensivo. Además, se te presentarán formatos tanto para el gimnasio, como para que las puedas hacer desde la comodidad de tu casa. No te costará crear el hábito.
- Rutinas breves, simples, y que te darán resultados rapidísimos. SIN Cardio intensivo.
- Es cierto que las dietas nos han estropeado el metabolismo y cada vez nos cuesta más adelgazar...pero ¿sabías que puedes acelerar tu ritmo metabólico? Te damos todos los trucos.

Hambre Emocional y Sobrepeso por Estrés

- El hambre emocional es impulsivo, caprichoso y compulsivo. ¿De qué sirve cuidarte si en cuanto tienes el mal hábito de atacar el refrigerador ante un disgusto? Tanto si comes por estrés, por ansiedad, por aburrimiento, por nostalgia...tenemos varias estrategias a corto, mediano, y largo plazo para que tengas hábitos sanos para lidiar con tu hambre emocional.
- Si tu problema es el estrés, hay un capítulo entero lleno de herramientas específicas para lidiar con él, y aprender a usarlo sanamente, anulando su parte negativa y crónica.

Coaching y Motivación

- De nada nos sirve saber lo que tenemos que hacer, cuando algo dentro de nuestra mente no coopera. Trabajar la motivación es tan crucial como trabajar la nutrición o las emociones. De lo contrario, seguirás tumbada en sofá comiendo pastel de chocolate, mientras ves cuerpos perfectos en la TV... anhelando ser así, pero sin lograr ejecutarlo.
- Vamos a trabajar tu resistencia interna: identificaremos tus creencias limitantes, y mediante una metodología las neutralizaremos. Por supuesto, también trabajaremos tu fuego, o tu motivación positiva.
- Con varias técnicas de auto hipnosis y Programación Neurolingüística, permitiremos que tomes el timón de una vez por todas. Aprenderás la motivación como hábito.

Cocina Saludable y Recetas

- Una de las cosas que más engorda es comer fuera de casa.

Hábitos, No Dieta: Libera tu Yo Delgado Details

Date : Published May 26th 2018 by Habitos y Recetas No Dieta

ISBN :

Author : Vero Pardo

Format : Kindle Edition 293 pages

Genre :

 [Download Hábitos, No Dieta: Libera tu Yo Delgado ...pdf](#)

 [Read Online Hábitos, No Dieta: Libera tu Yo Delgado ...pdf](#)

Download and Read Free Online Hábitos, No Dieta: Libera tu Yo Delgado Vero Pardo

From Reader Review Hábitos, No Dieta: Libera tu Yo Delgado for online ebook

Hábitos, No Dieta: Libera tu Yo Delgado Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Hábitos, No Dieta: Libera tu Yo Delgado Vero Pardo books to read online.