

Restart 100%: rimetti in moto il tuo corpo e perdi peso senza dieta!

DESCRIZIONE DEL CORSO

Quando si vuole perdere peso ad ogni costo, molto spesso, ci si ritrova a passare da una dieta all'altra senza ottenere alcun risultato. Troppo di frequente si ha la perenne sensazione di essere a dieta, anche quando non è realmente così. In molti casi, addirittura, si finisce per mettere su qualche chilo extra!

Come sai, non esiste una formula magica per perdere peso, ma sicuramente esiste un metodo che ti aiuti a riportare il tuo corpo in equilibrio, a risvegliare il tuo metabolismo, a recuperare energia e sane abitudini che, gradualmente, ti porteranno a raggiungere il tuo obiettivo e con risultati duraturi nel tempo.

Questo è un programma che ti insegnerà come raggiungere i tuoi obiettivi senza dover ricorrere all'ennesima inutile dieta, ma modificando semplicemente le abitudini scorrette sostituendole con delle nuove e più sane.

Impara a mangiare in maniera consapevole e, soprattutto, ascoltando il tuo corpo!

OBIETTIVI DEL CORSO

- ✓ Resettare corpo, mente e abitudini per avviare una sana e graduale perdita di peso.
- ✓ Creare uno stile di vita adatto alla perdita di peso e al mantenimento del peso forma.

DESTINATARI DEL CORSO

Il corso Restart 100%: rimetti in moto il tuo corpo e perdi peso senza dieta è rivolto a tutti quelli che sono stanchi di diete e restrizioni, ma vogliono lo stesso ritrovare il loro peso forma ed il loro benessere.

Oltre a loro, il corso rappresenta un aiuto per chi ha bisogno di un vero e proprio reset al 100% su alimentazione, approccio e sane abitudini; a chiunque si senta stanco, demotivato ma con una gran voglia di avviare un cambiamento che finalmente possa durare per sempre; a chiunque voglia fare un primo passo, semplice e graduale, verso uno stile di vita e un'alimentazione più sana e regolare, senza però chiudersi in schemi alimentari e privazioni.

INDICE DETTAGLIATO DEL CORSO

- Introduzione
- Che cos'è il restart
- Come seguire facilmente il percorso
- Come utilizzare le ricette proposte
- Come adeguare i pasti ad un'alimentazione vegana o vegetariana
- Perché ingrassiamo – prima parte
- Perché ingrassiamo – seconda parte
- Alcuni falsi miti sul peso
- Come perdere peso naturalmente senza dieta
- Perché hai sempre fame
- Impara a mangiare piano e con presenza – la regola del 20
- Impara a mangiare senza contare le calorie e senza pesare gli alimenti
- Come creare un piatto sano, leggero ed appagante
- Il ruolo dell'intestino nella perdita di peso
- Il ruolo della mente nella perdita di peso
- Perché abbandonare la bilancia pesa persone
- Impara a visualizzare i tuoi obiettivi e a misurare i risultati
- Azioni e abitudini che accelerano il tuo metabolismo
- Supporto motivazionale ed auto coaching