DIMAGRIRE CON LA PNL

1 settimana 6 dritte

DI GIUSTO PESO PER SEMPRE

7 giorni per iniziare a godere dei vantaggi di questo metodo mentale

www.GiustoPesoPerSempre.com

Perché coinvolgere la mente?

www.GiustoPesoPerSempre.com

1.PERCHE' LA FORZA DI VOLONTÀ NON BASTA

Coinvolgi le abitudini, gli automatismi, come parli, come ti emozioni...

2.PERCHÉ COSÌ DURERÀ PER SEMPRE

Non è una dieta, è un cambio profondo, coerente, duraturo!

3.PERCHÈ COSÌ GUIDI TU

Guida il cambiamento, visualizza, proponi alla mente inconscia cosa vuoi. E poi DELEGA e lascia andare.

4.PERCHÈ È UN SUCCESSO TUTTO TUO

Controlla e guida con la mente e DELEGA allo stomaco la fame e la sazietà.

www.GiustoPesoPerSempre.com

Vai oltre la forza di volontà

SE VUOI DIMAGRIRE VERAMENTE.

COINVOLGI LA MENTE INCONSCIA

Sì, quella che gestisce automatismi e associazioni (tra cibo e situazioni o tra cibo e emozioni!).

IMPARA A PARLARTI

Per incoraggiarti, motivarti... rialzarti.
Dire che "Vuoi farlo" ma non pensarlo non servirà a nulla.

IMPARA A SCEGLIERE VERAMENTE

Scegli cosa fa stare bene te, il gusto, il corpo, lo stomaco, l'energia... Tutto!

www.GiustoPesoPerSempre.com

Ciao,

SONO DEBORA CONTI

e sono così contenta che tu abbia scelto di seguire 6 semplici dritte per **iniziare a SENTIRE e vedere la differenza sul tuo corpo**. In questi 7 giorni avrai più **consapevolezza**, proverai un senso di **libertà.**
Inizierai a **sgonfiare** alcune parti del tuo corpo per poi dimagrire veramente e in modo sano.

IL DIMAGRIMENTO SARÀ UNA CONSEGUENZA PIACEVOLE

GODI DI OGNI BOCCONE

1.Assapora veramente

Oggi, per ogni boccone che GUSTERAI, **assapora e apprezza**. Riconosci il perché è buono: cosa ti piace nel gusto? Cosa contiene? E poi, NOTA come l'eccitazione nel gusto cala. Quando i bocconi non saranno più attraenti... SMETTI. Avanza per dopo.

2. Ascolta la sazietà

Inizia ad ascoltare lo stomaco. Cosa dice? Quando ha fame come te lo fa sapere? E quando è sazio: come te lo fa sapere?

Oggi ASCOLTA. È difficile percepire la sazietà da seduti, appena hai il dubbio di essere sazia/o, alzati, fai due passi, sistema la tavola, e poi valuterai.

NON SEI TU CHE DECIDI CERTE COSE: È LO STOMACO

3. Devi o vuoi dimagrire?

Fai attenzione a come ti parli: tu non devi dimagrire. Sì, certo, per salute, ma.. Non sarebbe meglio dirsi «Io VOGLIO perdere i chili in eccesso dal mio corpo»?

4. Inizia ora a godere

No, non aspettare di arrivare alla meta finale per godere dei piccoli (grandi) successi. Se mangi leggero e ti senti bene, **riconoscilo**. Senti la **soddisfazione** di ascoltare e rispettare lo stomaco, di annusare e di dire "no" al resto nel piatto. Brava e Bravo!

VISUALIZZA
CIÒ CHE VUOI

5. Cosa puoi fare d'altro?

Proponi alla tua mente NUOVE associazioni. Ad esempio, televisione e...? Rilassamento e...? Coccola e...? Pensa a più alternative per ALLENARE la mente a VEDERE altre soluzioni.

6. Costruisci la tua nuova identità

Pensa in grande, pensa fattibile e pensa **"per sempre".** Non pensare solo a cosa vuoi mangiare oggi. Pensa anche a te **già persona MAGRA NATURALMENTE.** Chi sei da persona Magra Naturalmente? Come parli? Come ti parli? Come dici di "sì" e come dici di "no"? **Buona costruzione** della tua nuova identità.

COME SI DIVENTA PERSONE MAGRA NATURALMENTE?

Ecco i tre segreti:

1. Non affidarti solo a ciò che consciamente vuoi, lavora con la mente inconscia.
2. Delega allo stomaco tutto ciò che riguarda la gestione dell'energia, tra fame e sazietà.
3. Parlati in modo produttivo, vedi ciò che vuoi fare e chi vuoi essere.

E SE TU FOSSI GIÀ LÀ?

L'intestino possiede il sistema nervoso più esteso dopo quello del cervello. Prendiamocene cura.

GIULIA ENDERS

Iniziare un nuovo cammino spaventa. Ma dopo ogni passo che percorriamo, ci rendiamo conto di quanto fosse pericoloso rimanere fermi.

ROBERTO BENIGNI

I chili in eccesso sono solo chili in eccesso.

DEBORA CONTI