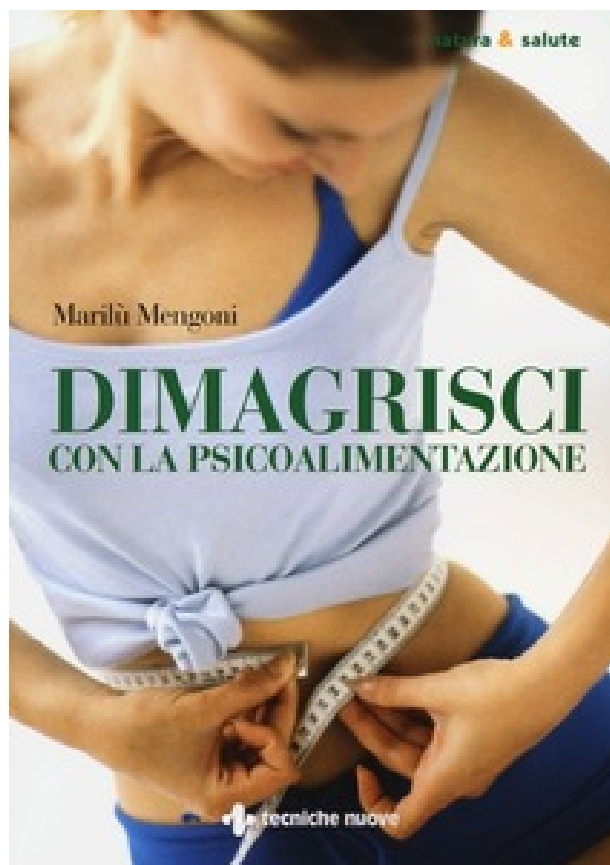


Dimagrisci con la psicoalimentazione



In commercio dal:	18/04/2013
Category:	Medicina
Anno edizione:	2013
Editore:	Tecniche Nuove
EAN:	9788848128360
Collana:	Natura e salute
Pagine:	109 p.
Autore:	Marilù Mengoni

[Dimagrisci con la psicoalimentazione.pdf](#)

[Dimagrisci con la psicoalimentazione.epub](#)

Come fare per dimagrire in maniera naturale senza l'ossessione della bilancia, né delle calorie? Si tratta di recuperare una dimensione alimentare ormai dimenticata che ci porterà in modo semplice verso il raggiungimento del peso forma. Il problema del sovrappeso, nella nostra civiltà occidentale, sta raggiungendo dimensioni notevoli e di questo ce ne rendiamo conto ogni giorno. Quante volte, guardandoci allo specchio diciamo: "Ora basta, da domani mi metterò a dieta!". La buona volontà però spesso non basta, bisogna imparare a cambiare le abitudini e a stare bene dentro al cambiamento. Il programma proposto da questo volume prevede un "corso" di 7 settimane (suddivise in giorni), durante le quali si scivolerà senza fatica verso il proprio peso forma.

In ogni settimana si dovranno mettere in pratica nuove idee più, naturalmente, quelle dei periodi precedenti.

Come è successo a Lautner, di cui riportiamo la testimonianza. Come è successo a Lautner, di cui riportiamo la testimonianza. Il dolore cervicale affligge molte persone ma, con la dieta del dottor Mozzi si può guarire. Il dolore cervicale affligge molte persone ma, con la dieta del dottor Mozzi si può guarire. Come è successo a Lautner, di cui riportiamo la testimonianza. Come è successo a Lautner, di cui riportiamo la testimonianza. Il dolore cervicale affligge molte persone ma, con la dieta del dottor Mozzi si può guarire. Il dolore cervicale affligge molte persone ma, con la dieta del dottor Mozzi si può guarire.