

PROGRAMMA DEL CORSO

Preparati al cambiamento

- Diventerai consapevole del pilota automatico che ha determinato molte delle tue azioni e scelte alimentari.
- Ti renderai consapevole di come ti alimenti determinando il punto di partenza per il cambiamento.
- Imparerai a strutturare un obiettivo ben formato.
- Imparerai a pianificare le strategie del cambiamento riorganizzando le tue attività quotidiane per raggiungere il tuo obiettivo di peso.
- Capirai e supererai le barriere che ancora ti impediscono di vivere come una persona fisiologicamente magra.

Costruisci il tuo nuovo stile di vita

- Imparerai le regole d'oro per liberarsi dagli stimoli emotivi che ti spingono a mangiare.
- Imparerai a mangiare solo per fame e a fermarti a sazietà raggiunta.
- Imparerai a controllare la tua mente costruendo un atteggiamento positivo ristrutturando convinzioni negative.
- Imparerai a integrare nella tua giornata attività e abitudini sane e positive divertendoti.
- Sostituirai convinzioni negative e dialoghi interni depotenzianti con processi decisionali intelligenti.
- Cambiare completamente il tuo rapporto con il cibo.
- Lavorare sulla tua mente inconscia per rieducare il corpo
- Inizierai a condurre una vita appagante, mangiando con gusto e senza alcun sentimento di privazione.

Cosa ottengo dal corso SlimYourMind con Nadia Barozzi?

- La motivazione unica di **un evento dal vivo**.
- L'opportunità di **lavorare su di te** e sull'obiettivo di forma che ti sei prefissato.
- **Riceverai il manuale** con tutto il lavoro svolto per esercitarti anche a casa.
- Eseguiamo esercizi **tecniche molto efficaci** per il cambiamento.
- Avrai diritto ad una sessione **gratis** di 30 minuti via Skype direttamente con la dottoressa Nadia Barozzi nei 3 mesi successivi alla fine del corso.
- Avrai uno sconto del 5% sul prossimo acquisto di un abbonamento Pilafit