

SNELLI E IN FORMA PER SEMPRE

I GRUPPI

Il gruppo ha una forza straordinaria, per questo lavorare in gruppo è la modalità che preferisco, l'energia si muove più velocemente e i risultati arrivano prima.

Li ho chiamati "Girotondi", perché voglio che il lavoro fatto insieme risulti leggero come un gioco, ma efficace e duraturo. La sola forza di volontà non basta, occorrono strategie più sottili.

COSA FACCIAMO

Nei Girotondi lavoriamo su diversi aspetti ad esempio:

- L'immagine che abbiamo di noi stessi.
- La valorizzazione dei talenti.
- L'atteggiamento nei confronti del cibo.
- La trasformazione delle abitudini non utili.
- L'importanza del movimento.
- La conoscenza dei meccanismi che ci fanno ingrassare.
- Le visualizzazioni come strumento di cambiamento.
- L'educazione alimentare.
- La depurazione.

L'innalzamento del metabolismo.

- La realizzazione di se stessi come individui speciali.



UN'OPPORTUNITA' PER DIMAGRIRE UNA VOLTA PER TUTTE

Il nostro peso è il risultato delle nostre abitudini... Quando riusciamo a cambiare le nostre abitudini cambieremo anche il nostro peso, senza diete ma con il giusto atteggiamento nei confronti della vita, del cibo e di noi stessi. L'obiettivo del metodo Dimagrire Con Le Abitudini è proprio questo. Tutto parte dalla nostra mente, ormai lo sappiamo, e sappiamo anche come funziona. Il nostro intento è farla lavorare per noi e con noi, in accordo col nostro sentire e col nostro volere. Le diete non funzionano, non possiamo essere sempre a dieta, e non è gratificante fare sacrifici per mesi per poi riprendere i chili con gli interessi una volta terminata la dieta. Quello che funziona è impostare un corretto stile alimentare e farlo diventare un'abitudine.





PROGRAMMA

Il programma base consiste in 8 incontri con cadenza settimanale.

Durante gli incontri si lavora con le visualizzazioni, si fa educazione alimentare, esercizi di vario tipo e vengono dati i "compiti da fare a casa".

Nulla avviene senza impegno da parte nostra. Il cambiamento va' accompagnato, le abitudini costruite.

COSTI

Percorso di 12 incontri
25 euro a incontro.
300 euro per i 12 incontri
+ una seduta individuale in omaggio, valore 50 euro.

PERCHE? FUNZIONA

Funziona perché si comincia a pensare in modo diverso e ad agire in modo diverso. Il nostro stato fisico e interiore è il risultato delle nostre abitudini. Imparare a cambiare le abitudini, e cominciare a sentirsi persone diverse, crea una nuova realtà. Questo metodo richiede impegno, ma da risultati duraturi. Usiamo tecniche che oltre a farci perdere peso ci consentono di diventare le persone che desideriamo essere.



LE DIETE NON FUNZIONANO!

Io sono contraria alle diete, che siano iperproteiche, ipocaloriche, pesate o improvvisate... non funzionano. Alcune consentono di perdere peso, magari anche velocemente, ma poi appena cominciamo ad alimentarci "normalmente" si riprendono i chili con gli interessi, anche perché spesso queste diete contribuiscono ad abbassare il nostro metabolismo basale.

Meglio una buona educazione alimentare, ma anche questa da sola non basta, perché anche quando sappiamo quali sono gli alimenti che ci fanno bene e quali quelli che ci fanno ingrassare, riusciamo comunque a sgarrare.

Una parte di noi vuole seguire le regole e l'altra, subito dopo, si ribella e cede. La soluzione più efficace è far diventare un'abitudine il corretto stile alimentare, questo richiede metodo e impegno.

