



Dimagrire senza stress

COME PREVENIRE E SCONFIGGERE IL SOVRAPPESO

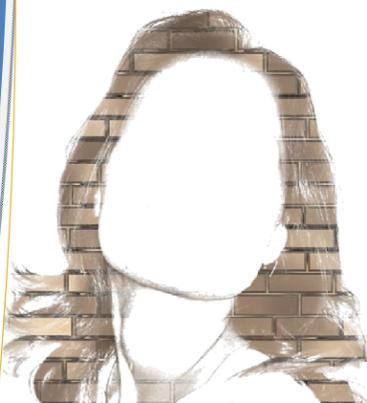
Nell'universo dell'alimentazione tutte le diete si basano sulle calorie, sulle quantità, sul controllo del peso e non sulla persona e sul percorso naturale da realizzare per raggiungere la forma corporea ed il giusto peso. Vediamo invece come far funzionare una dieta, mangiando con gli altri senza sentirci diversi, senza essere obbligati a pesare continuamente il cibo, senza sensi di colpa, con un *percorso personalizzato che ci porti a perdere peso, a diminuire lo*

stress, a raggiungere una sensazione di benessere generale. E' importante per questo avere le giuste indicazioni in merito ai comportamenti più opportuni da seguire per realizzare un sano regime alimentare. Ed avere anche gli strumenti giusti, come il contapassi e il diario alimentare, che sono attualmente le strategie più efficaci di automonitoraggio per garantire la perdita di peso consapevole e per il mantenimento dei risultati a lungo termine.



Tu sei unico

COME MIGLIORARE LA TUA AUTOSTIMA



L'autostima è l'idea che ognuno ha di sé, il livello di fiducia e confidenza nelle proprie capacità e nel proprio valore. Quante volte ci assale un senso di inadeguatezza, l'incapacità di reagire di fronte ai problemi, la paura di affrontare gli altri? Una bassa autostima ci può causare conseguenze negative con le amicizie, i figli, il partner, l'attività professionale. E' importante allora

iniziare a conoscerci meglio e, con l'aiuto di alcune tecniche, far leva sui nostri punti di forza, sfruttando inclinazioni personali troppo spesso trascurate e sviluppando il potenziale racchiuso in ognuno di noi.

Un percorso efficace per stare bene con se stessi, facendo emergere quella serenità interiore indispensabile per affrontare con sicurezza le esperienze della vita.



Stress addio

PER RILASSARCI E SCARICARE LE TENSIONI

- Se sei sovraccarico di impegni
- Se ti senti in ritardo con tutto
- Se nemmeno la notte riesci a staccare...
....prenditi una pausa... e liberati per un po' dai ruoli che la vita ti impone. Riprenditi la tua vita e ritrova il rapporto con te stesso e con gli altri con metodiche naturali, con esercizi di distensione immaginative e pratica del mindfulness, tecnica molto efficace per raggiungere

una migliore consapevolezza, rivolgendo l'attenzione su di sé ed imparando ad osservare i disagi e le emozioni negative senza esserne sopraffatti e senza lasciarsi andare a giudizi e tentativi di spiegazione. *Un percorso per individuare e definire la causa del tuo stress, superare le dipendenze che lo aumentano, raggiungere i tuoi obiettivi in breve tempo.*



PERCORSI "IloveMySelf"

I percorsi consistono in tre pacchetti di cinque sedute individuali della durata di un'ora, con l'obiettivo di risolvere, con metodi e tecniche naturali, i disagi e le problematiche più frequenti nella nostra realtà quotidiana.



IL PERCORSO

Per ogni pacchetto sono previsti cinque incontri personalizzati con il supporto di test e di questionari olistici. Al termine dei cinque incontri viene rilasciato un CD con il report del percorso seguito e con le varie indicazioni terapeutiche.



IL METODO

I percorsi sono modulari, personalizzati e garantiscono rapidi risultati. Il costo del singolo pacchetto è di €200