



ENERGY TRAINING
LA TUA SALUTE, NELLE TUE MANI

SCEGLI IL TUO OBIETTIVO PER QUESTO CORSO

MODULO 4

Eccoci qui con la nostra quarta dispensa, che ti permetterà di lavorare ancora di più su te stesso, sul tuo corpo e sulla tua salute in generale.

Immagino che il titolo ti abbia incuriosito...

In effetti voglio fornirti un approccio ancora più schematico e chiaro a quelli che possiamo definire i quattro obiettivi principali di un qualsiasi cambiamento delle abitudini alimentari.

Quello che ti chiedo ora è individuare quale di questi quattro fa al caso tuo in questo momento (è ovvio che in un altro momento potrebbe presentarsi un diverso obiettivo) e cominciare a seguire le linee guida che ti propongo.

In pratica prima di partire decidi **DOVE VUOI ARRIVARE!**

Di seguito troverai quattro schemi.

Non ti resterà che individuare quello più adatto a te in questo momento e concentrarti su esso, seguendone tutti i passi.

Ovvio che questi sono solo degli schemi e che un approfondimento di ogni punto lo troverai durante questo corso.

Questo è solo uno schema che ti aiuta a capire dove vuoi arrivare e quali sono i passi da compiere.

CONSIDERALO LA TUA MAPPA STRADALE

Alla fine del manuale troverai anche uno special report sulle 5 costituzioni.

Al lavoro, adesso.



Scegli il tuo obiettivo per questo corso

- ✓ Perdere peso
- ✓ Prendere peso
- ✓ Mantenere il peso
- ✓ Depurare

Se vuoi perdere peso dovrai...

<p>Rinforzare il calore del fuoco digestivo e riattivare il metabolismo</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Consumare cibi caldi e speziati (se hai costituzione calda)✓ Limitare i cibi crudi (se hai costituzione fredda)✓ Bere poco (o non bere affatto) durante i pasti✓ Curare la masticazione✓ Suddividere e organizzare bene i pasti
<p>Eliminare i carboidrati raffinati</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Eliminare pane, pasta, dolci e zuccheri✓ Limitare il consumo di cereali integrali✓ In caso di sovrappeso consistente eliminare completamente i carboidrati✓ Evitare i carboidrati la sera e a colazione

"Per leggere il resto, partecipa
al Programma di Trasformazione in 8 Settimane".