

# **STILE DI VITA, NON DIETA!**

**Usa la tua mente per ritrovare energia e peso forma!**

La maggior parte delle diete falliscono perché non sono supportate dalla mente.

L'unico modo per cambiare e ottenere nuovi risultati, non solo se si vuole ritrovare il peso forma, ma anche se si vuole fare qualcosa che non si è mai fatto, è quello di fare scelte diverse da quelle solite alle quali si è abituati da una vita.

In questo modulo non ti forniremo una dieta, bensì un metodo per ritrovare il tuo peso forma, riassunto in 6 passi e 14 strategie chiarissime da seguire.

Questo per aiutarti ad allenare la tua mente a pensare in modo intelligente, per ottenere risultati diversi, smettendola finalmente di salire su una bilancia provando terrore, delusione e sensi di colpa.

**Allena la tua mente per essere finalmente in salute!**



**12**

*Se dipendesse da me renderei contagiosa la salute invece che la malattia.  
(Robert Ingersoll)*

**12**

# ***Il Tuo Allenamento Mentale***

**STILE DI VITA, NON DIETA!**

**USA LA MENTE PER RITROVARE LA TUA ENERGIA  
VITALE E IL TUO PESO FORMA**

**Quanto ti senti energico e in forma?**

**La check list dei i 14 stratagemmi mentali  
per ritornare Final-Mente in salute**



**PER 14 GIORNI  
FOCALIZZATI SU CIASCUN PUNTO ELENCATO**

Allena tutti e 14 punti in un'unica giornata per 14 giorni consecutivi finché non li avrai sperimentati e integrati tutti nel tuo nuovo stile di vita.

**Check list dei i 14 stratagemmi mentali  
per ritornare Final-Mente in salute**

- 1. VARIA IL PIÙ POSSIBILE I CIBI CONSUMATI OGNI GIORNO**
- 2. NON FARE LA SPESA E NON CUCINARE QUANDO HAI FAME**

3. **ELIMINARE IL SALE IL PIÙ POSSIBILE**
4. **ATTENZIONE AL TIPO DI COTTURA DEI CIBI PER CONSERVARE I PRINCIPI NUTRIENTI DEGLI ALIMENTI.**
5. **SCEGLI PRODOTTI DI STAGIONE**
6. **SE PROPRIO DEVI SGARRARE, I PECCATI DI GOLA È MEGLIO FARLI ALLA MATTINA**
7. **SII SODDISFATTO/A DEI TUOI TRAGUARDI!**
8. **RILASSARTI DURANTE I PASTI E STAI A TAVOLA PER ALMENO 30 MINUTI**
9. **NON SALIRE SULLA BILANCIA TUTTI I GIORNI!**
10. **FAI ESERCIZI DI VISUALIZZAZIONE. IMMAGINATI COME DESIDERI ESSERE FISICAMENTE ED ENERGETICAMENTE**
11. **FAI MOVIMENTO!**
12. **IMPARA A DISTINGUERE LA FAME BIOLOGICA DA QUELLA EMOTIVA**
  - Usa piatti più piccoli
  - Serviti porzioni più piccole
  - Lontano dagli occhi, lontano dal cuore: tieni il cibo lontano dalla vista
13. **LAVATI I DENTI E PASSA IL FILO INTERDENTALE DOPO I PASTI**
14. **CURA IL TUO DORMIRE: PRESERVA IL RIPOSO!**

**Final-Mente ORA in salute!**