PATHOS

WELLNESS CLUB



Perché il tuo amico/a mangia di tutto e non ingrassa?
Ti sei mai chiesto perché il 95% delle diete fallisce?
Credi che allenarsi sia faticoso e noioso?

ORA BASTA!

PER COMPRENDERE COME DIMAGRIRE E STARE BENE CON NOI STESSI

Un corso full immersion di un weekend per comprendere quanto sia semplice perdere GRASSO (NON PESO) per sempre divertendosi, sfatando falsi miti e credenze limitanti che troppo spesso rovinano la nostra vita.

per la prima volta a Novi Ligure il 20 e 21 febbraio

presso Pathos Wellness club, Via Rosselli 2.

a soli ~~199~~ 99 Euro

Il programma:

- Allarme grasso!
- Cambiare corpo, cambiare mente.
- Il nostro rapporto con il cibo.
- Le credenze limitanti: io non posso perché...
- La zona di confort.
- Perché le diete falliscono.
- I fattori chiave della motivazione: che cosa è e come usarla al meglio.
- Cosa voglio e perché lo voglio.
- La demotivazione, come superarla.
- Come gestire i nostri stati d'animo.
- Cosa ci spinge o ci frena nel raggiungere gli obiettivi.
- Importanza e urgenza: come influiscono sulla gestione del nostro tempo.
- Come pianificare gli obiettivi: strumenti pratici per raggiungerli.
- Il grasso: da amico a nemico.
- Fattori predisponenti.
- Fisiologia del soggetto in soprappeso.
- Come funzioniamo? Perché si ingrassa?
- Movimento? Ma quale e perché?
- L'attività fisica per dimagrire.
- La modificazione corporea sulla psiche.
- Impara a mangiare!
- Dalla dieta punitiva ad un nuovo stile di vita.
- Calorie, Proteine, Carboidrati e Lipidi. Cosa ci serve sapere.
- Veri e falsi miti sul dimagrimento.
- Alla ricerca della scorciatoia: gli abusi delle pillole magiche.
- Non esiste la dieta per tutti: l'alimentazione morfo-cronologica.
- Il metodo: linee guida per una corretta alimentazione ed esercizi pratici.

www.bnp.it