



ADELGAZAR: UNA "RAZÓN" DE PESO

- ❖ Alimentos aliados para perder peso
- ❖ Las dietas y sus múltiples trampas
- ❖ Mis herramientas para adelgazar
- ❖ Qué expresa mi cuerpo con el sobrepeso
- ❖ Mi relación con la comida, conmigo misma y mi entorno
- ❖ Emociones y pensamientos, como crean mi cuerpo
- ❖ Reprogramando mi mente para adelgazar mi cuerpo
- ❖ Cual es mi plan para alcanzar una nueva figura