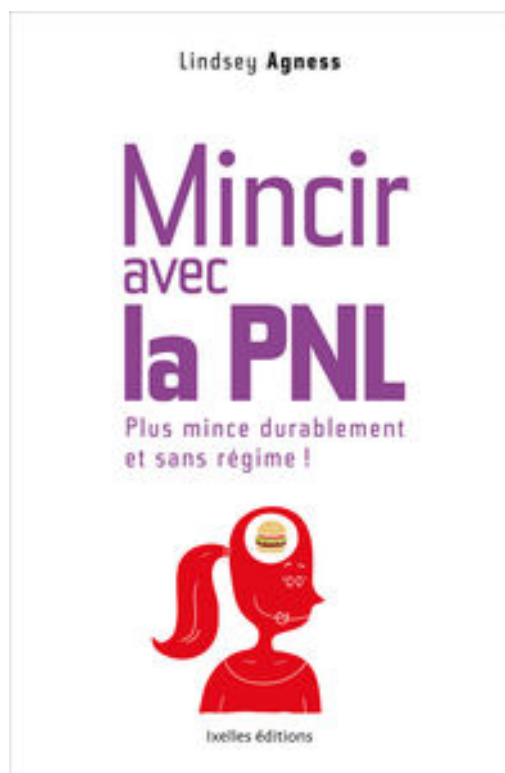


Lire Des Ebooks Mincir Avec La PNL Lindsay Agness PDF, EPub, Mobi



Lire des ebooks Mincir avec la PNL Lindsay Agness PDF, ePub, mobi, Vous avez essayé tous les régimes sans résultat ?

Vous souhaitez mincir en bonne santé et sans vous affamer ? Reprogrammez-vous !

Voici le secret de la PNL : elle vous permet de détecter vos mauvais comportements alimentaires et de modifier vos schémas de pensée pour que ce qui était attrayant hier - un gâteau saturé de sucre et de graisses, par exemple - ne vous attire plus demain.

Les régimes sont des perturbations à court terme de notre alimentation. Nous ne sommes pas capables de les suivre de façon permanente. Tôt ou tard, nous replongeons la tête la première dans le frigidaire car nous n'agissons pas sur la cause de nos désordres alimentaires : notre mauvaise relation à la nourriture.

Grâce à ce livre, vous allez appliquer les principes de la PNL :

- Mieux vous connaître (quel mangeur êtes-vous ?),
- Distinguer vos fringales émotionnelles de votre faim réelle (quelles émotions vous dominent ?),
- Changer en profondeur votre perception de vous-même (comment reprogrammer votre cerveau ?),
- Visualiser tous les avantages que vous aurez à faire évoluer vos comportements.

Votre cerveau ne vous dit pas comment penser. C'est vous qui êtes aux commandes, c'est vous qui le dirigez !

Grâce aux techniques et aux nombreux exercices proposés, ce livre vous permettra :

- De définir votre profil de mangeur actuel et de visualiser celui ou celle que vous voulez être demain.
- De réfléchir à votre relation à la nourriture, plutôt que de vous priver sans raison.
- De modifier vos schémas comportementaux négatifs pour atteindre votre objectif « poids idéal » réaliste.
- De développer votre motivation et votre goût pour la satisfaction de vos objectifs.
- De bannir le grignotage et en finir avec les régimes, pour toujours.

Changez vos schémas de pensée et vos habitudes alimentaires en profondeur pour enfin mincir durablement et sans régime grâce à la PNL !

A propos de l'auteur

Formée aux techniques de la PNL, Lindsey Agness est coach et consultante en entreprise. Elle a fondé la Change Corporation et est l'auteur d'un précédent ouvrage, Changez votre vie avec la PNL.

Un livre publié par Ixelles éditions

Lire des ebooks Mincir avec la PNL Lindsay Agness PDF, ePub, mobi, Vous avez essayé tous les régimes sans résultat ?Vous souhaitez mincir en bonne santé et sans vous affamer ?Reprogrammez-vous !Voici le secret de la PNL :...

Retrouvez-nous sur www.ixelles-editions.com

Contactez-nous à l'adresse contact@ixelles-editions.com

Lire Des Ebooks Mincir Avec La PNL Lindsay Agness PDF, EPub, Mobi

Lire des ebooks Mincir avec la PNL Lindsay Agness PDF, ePub, mobi, The regular type of help documentation is really a hard copy manual that's printed, nicely bound, and functional. It operates as a reference manual - skim the TOC or index, get the page, and stick to the directions detail by detail. The challenge using these sorts of documents is the fact that user manuals can often become jumbled and hard to understand. And in order to fix this problem, writers can try and employ things I call "go over here" ways to minimize the wordiness and simplify this content. I've found this approach to be extremely ineffective most of the time. Why? Because **mincir avec la pnl** are considered unsuitable to get flipped through ten times for just one task. That is what online assistance is for.

If you realize your mincir avec la pnl so overwhelming, you are able to go ahead and take instructions or guides in the manual individually. Select a special feature you wish to give attention to, browse the manual thoroughly, bring your product and execute what the manual is hinting to complete. Understand what the feature does, using it, and don't go jumping to a different cool feature till you have fully explored the actual one. Working through your owner's manual by doing this assists you to learn everything concerning your digital product the best and most convenient way. By ignoring your digital product manual and not reading it, you limit yourself in taking advantage of your product's features. When you have lost your owner's manual, look at product instructions for downloadable manuals in PDF

mincir avec la pnl are a good way to achieve details about operating certain products. Many products that you buy can be obtained using instruction manuals. These user guides are clearly built to give step-by-step information about how you ought to go ahead in operating certain equipments. A handbook is really a user's guide to operating the equipments. Should you lose your best guide or even the product would not provide an instructions, you can easily obtain one on the net. You can search for the manual of your choice online. Here, it is possible to work with google to browse through the available user guide and find the main one you'll need. On the net, you'll be able to discover the manual that you might want with great ease and simplicity

Here is the access Download Page of MINCIR AVEC LA PNL PDF, click this link below to download or read online :

[Download: mincir avec la pnl PDF](#)

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. We also have many ebooks and user guide is also related with mincir avec la pnl on next page: