

1. Record Nr.	UNINA9910157599003321
Titolo	Se quer perder peso, relaxe
Pubbl/distr/stampa	Health and Wealth Press
ISBN	1-63339-020-9
Descrizione fisica	1 online resource (48 p.)
Altri autori (Persone)	MartinMelissa FigueiredoAna
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	J#65533; se esfor#65533;ou muito - Agora perca peso da forma mais f#65533;cilJ#65533; contou calorias.J#65533; se encheu de prote#65533;nas ou de hidratos de carbono.J#65533; seguiu a dieta das toranjas, chocolate e bananas.J#65533; correu #65533; volta do quarteir#65533;o durante horas.J#65533; participou em reuni#65533;es semanais.J#65533; desperdi#65533;ou dinheiro em m#65533;quinas de exerc#65533;cio dispendiosas.J#65533; ingeriu grandes quantidades de batidos proteicos.J#65533; tomou milhares de comprimidos para emagrecer.J#65533; ingeriu milhares de barras que substituem refei#65533;#65533;es.J#65533; manteve um di#65533;rio ou blog de perda de peso.J#65533; comprou pratinhos de sobremesa para que as suas refei#65533;#65533;es parecessem mais abundantes do que realmente eram.J#65533; despendeu milhares de euros em alimentos especiais.Mas continua com excesso de peso.Talvez tenha perdido alguns quilos, mas recuperou a gordura, e muito mais.Chegou o momento de parar de se esfor#65533;ar tanto para perder peso e tentar a forma mais f#65533;cil.Relaxe e perca peso#65533; o #65533;nico m#65533;todo que combina o que h#65533; de mais recente na nutri#65533;#65533;o, psicologia da autoimagem, programa#65533;#65533;o neurolingu#65533;stica, e os benef#65533;cios de dois #65533;suplementos#65533; que s#65533;o abundantes e livres.Sem ter de correr durante quil#65533;metros.Sem ter de pular #65533;

frente de um DVD.Sem dietas entediantes.Sem alimentos especiais para comprar.Sem contar calorias.Sem ter de lutar contra os seus desejos. Pare de se sentir ansioso por causa do seu peso. Relaxe e solte o seu #65533;eu magro#65533;.
