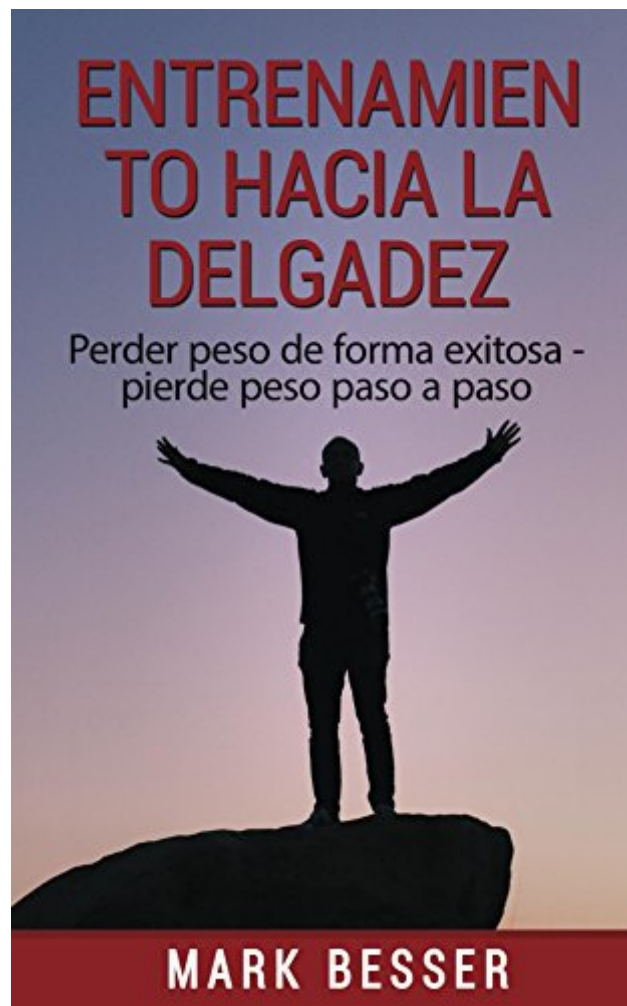


## Entrenamiento hacia la delgadez: Perder peso de forma exitosa – pierde peso paso a paso



Fecha de publicación: 9 febrero, 2016

Autor: Mark Besser

Longitud de impresión: 37

Idioma: Español

PDF

Cuando la mayoría de las personas se trazan la meta de perder peso, la causa subyacente de ganar peso a menudo es pasada por alto. Estas causas pueden ser físicas, emocionales, mentales o incluso ambientales. Algunas personas han utilizado el aumento de peso como un mecanismo de defensa, una muleta emocional o incluso un bálsamo para la soledad. Entender la esencia del aumento de peso es el primer paso para perder peso - y comprender lo que realmente has ganado por tener sobrepeso es igualmente vital; porque a pesar de los inconvenientes y las consecuencias para la salud, existen razones para el exceso de peso - para todos.

En esta guía inspiradora, el autor Mark Besser hace importantes preguntas que te ayudarán a

aprender más sobre ti mismo, por qué tienes sobrepeso, que has ganado por tener sobrepeso y qué significaría para ti perder peso. Algunos ven el ser más delgados como la cura de todo, algo así como ganar la lotería de la felicidad. ¿Pero esto es cierto? Mark Besser pasa través del bombo publicitario y presenta una imagen honesta, una que puede ser abarcada, seguida y a la que adherirse - una que te ayudará a alcanzar una meta razonable y saludable.

<http://yep.pm/t6Jg8Z5i5/HMMEwUUc8.pdf.rar>