

Hábitos, No Dieta: Libera tu Yo Delgado

# HÁBITOS, NO DIETA

## LIBERA TU YO DELGADO

### HERRAMIENTAS PARA:

- hambre emocional
- ejercicio que funciona
- recetas sencillas
- hambre espiritual
- nutrición sin prohibición
- resistencia mental
- acelerar metabolismo
- ¡y mucho más!



VERO PARDO

Fecha de publicación: 26 mayo, 2018

Editor: Hábitos y Recetas No Dieta

Autor: Vero Pardo

Longitud de impresión: 293

Idioma: Español

PDF

## Adelgazar es multifactorial: físico, emocional, y mental

Y debería ser divertido, disfrutable, sin rebotes, y accesible para todos  
Aprenderás cómo adelgazar sin dieta, mediante hábitos efectivos y sin prohibiciones usando un enfoque multifactorial....

### Nada Prohibido y 1 kg en Promedio por Semana

- Si eres como era yo, no hay dieta que no hayas probado, para terminar siempre en frustración y rebote, cayendo en la autocrítica, dañando tu metabolismo, y cada día más desmotivada para lograr mejorar tu cuerpo.
- En nuestra obsesión por contar calorías, nos olvidamos de la nutrición, y es una lástima porque ¡saber ciertos datos nutricionales puede ser la diferencia entre adelgazar y no hacerlo! Por eso, el libro incluye una breve mini clase de nutrición, y pasos precisos para poder aplicarla SIN PROHIBIR NINGÚN ALIMENTO. Además, sin rebotes, facilitando que generes hábitos (no dieta) que puedas mantener SIEMPRE.

### Ejercicio que Funciona y Trucos para Acelerar tu Metabolismo

- Todos nos desesperamos al ir al gimnasio y sufrir corriendo media hora en la cinta sin ver resultados. Así, ¿cómo no abandonar, tirando a la basura membresías, y mensualidades? Se te darán rutinas elaboradas por profesionales que son rápidas, efectivas, y no implican cardio intenso. Además, se te presentarán formatos tanto para el gimnasio, como para que las puedas hacer desde la comodidad de tu casa. No te costará crear el hábito.
  - Rutinas breves, simples, y que te darán resultados rapidísimos. SIN Cardio intenso.
  - Es cierto que las dietas nos han estropeado el metabolismo y cada vez nos cuesta más adelgazar...pero ¿sabías que puedes acelerar tu ritmo metabólico? Te damos todos los trucos.

### Hambre Emocional y Sobrepeso por Estrés

- El hambre emocional es impulsivo, caprichoso y compulsivo. ¿De qué sirve cuidarte si en cuanto tienes el mal hábito de atacar el refrigerador ante un disgusto? Tanto si comes por estrés, por ansiedad, por aburrimiento, por nostalgia...tenemos varias estrategias a corto, mediano, y largo plazo para que tengas hábitos sanos para lidiar con tu hambre emocional.
- Si tu problema es el estrés, hay un capítulo entero lleno de herramientas específicas para lidiar con él, y aprender a usarlo sanamente, anulando su parte negativa y crónica.

### Coaching y Motivación

- De nada nos sirve saber lo que tenemos que hacer, cuando algo dentro de nuestra mente no coopera. Trabajar la motivación es tan crucial como trabajar la nutrición o las emociones. De lo contrario, seguirás tumbada en sofá comiendo pastel de chocolate, mientras ves cuerpos perfectos en la TV... anhelando ser así, pero sin lograr ejecutarlo.
  - Vamos a trabajar tu resistencia interna: identificaremos tus creencias limitantes, y mediante una metodología las neutralizaremos. Por supuesto, también trabajaremos tu fuego, o tu motivación positiva.

- Con varias técnicas de auto hipnosis y Programación Neurolingüística, permitiremos que tomes el timón de una vez por todas. Aprenderás la motivación como hábito.

## Cocina Saludable y Recetas

- Una de las cosas que más engorda es comer fuera de casa. Aunque no tengas el hábito de cocinar, te enseñaré como crear un menú saludable, ligero, y delicioso (cero dieta) desde cero. Además, te daré muchos tips sobre sustituciones saludables, equipamiento básico de cocina y despensa, recetas de regalo, links a vídeos...

### Sobre la autora

Vero Pardo radica en la bella Ciudad de México, donde ejerce como Health Coach, ayudando a organizaciones a tener empleados sanos y productivos (sin dieta) mediante conferencias y talleres especializados en cambio de hábitos.

¡Esta es la guía completa que estabas esperando para aprender sobre hábitos que adelgazan, llévatela hoy mismo!

<https://rapidgator.net/file/4ab8263dfa1744c8693f91a2867fea9b/57XRjUwzs.pdf.rar.html>