

# Descrizione Corso

## Dimagrire non Mi Pesa – 7 Settimane

### Modulo 1

#### Prepararsi per il successo

Per iniziare da capo, dobbiamo prima eliminare la frustrazione che potresti avere nei precedenti tentativi di dimagrire e/o la paura di non farcela che potresti aver prima ancora di ricominciare. Eliminiamo quelle emozioni e prepariamoci al successo!

### Modulo 2

#### Cibo e voglie emozionali

Gli esperti stimano che il 75% di eccesso di cibo è causato dalle emozioni. Chiariamo le idee sulle emozioni che hanno sabotato il tuo successo. Ci concentreremo su come utilizzare il "tapping" per dominare l'attrazione forte che il cibo esercita su di te così come la fame nervosa. Imparerai anche come terminare la battaglia con il cibo. L'auto-privazione non funziona. Creeremo una relazione tra te e il cibo che ti nutra e che sia piacevole.

### Modulo 3

#### Trovare la gioia nell'attività fisica

Sappiamo che DOVREMMO farlo, ma non lo facciamo. Perché no? Per molti, l'attività fisica è un lavoro ingrato – una cosa aggiuntiva da fare nella nostra già impegnata lista di cose da fare. Potremmo anche avere avuto esperienze negative con essa fin dall'infanzia dovendo fare esercizi fisici per punizione. (es. 5 giri del cortile) Il tuo corpo è fatto per muoversi e mantenersi sano con l'attività fisica; tuttavia, è comune trovare ogni scusa per non farla. Secondo la CNN, la mancanza di attività fisica provoca circa 300.000 morti ogni anno negli Stati Uniti, causate da malattie cardiache, ictus, diabete e altre.

Cambiamo le convinzioni e le resistenze che riguardano

### Modulo 4

#### Dolore sotto il peso

Questa settimana ti invito a considerare il tuo peso come un sintomo di qualcosa di più profondo. Cosa ti sta cercando di dire tuo peso della tua vita? Che metafora rappresenta per te? Ti ci sei nascosto dietro e non hai vissuto una vita piena? Il tuo peso è stato un modo per proteggerti da una relazione o è stata una scusa sicura per non perseguire un obiettivo? Entreremo in profondità nelle ragioni subconscie che stanno dietro al motivo per cui potresti aver mantenuto il peso in eccesso. Questo è un processo davvero trasformativo.

### Modulo 5

#### Il potere della cura di sé e del piacere

Marc David l'ha centrato in pieno quando ha detto: "Il piacere è un potente metabolizzante che aumenta l'ossigenazione e il flusso sanguigno e diminuisce la produzione di cortisolo e insulina, contribuendo infine a bruciare i grassi e rinforzare i muscoli". Eliminiamo le convinzioni che ti impediscono di sentirti bene in questo momento e creiamo un calendario di "curare me stesso". Siamo stati così sottoposti al lavaggio del cervello per pensare che si tratta solo di cibo ed esercizio fisico; Eppure, non ti è mai capitato di essere semplicemente felice e perdere peso senza nemmeno provarci? È essenziale per noi usare il potere del piacere per cambiare gli orm

## **Modulo 6**

### **Riscrivi la storia del tuo corpo**

Le storie influenzano il nostro comportamento e persino plasmano la nostra cultura. Che storia raccontanti tu di chi sei? Quali storie hai raccontato a te stesso sul motivo per cui nulla ha funzionato prima? In questo modulo imparerai a abbandonare le storie che ti bloccano, cosipotrai scrive

## **Modulo 7**

### **Andare avanti - Ascoltare il messaggio del tuo corpo**

Man mano che le sette settimane terminano, avrai a disposizione strumenti che ti aiuteranno a continuare a fare passi avanti verso il tuo obiettivo. Scoprirai cosa fare se cadi fuori pista e com