

Coaching nutricional para flexivegetarianos, vegetarianos y crudiveganos

Moreno, Ana

Editorial: Mundo vegetariano

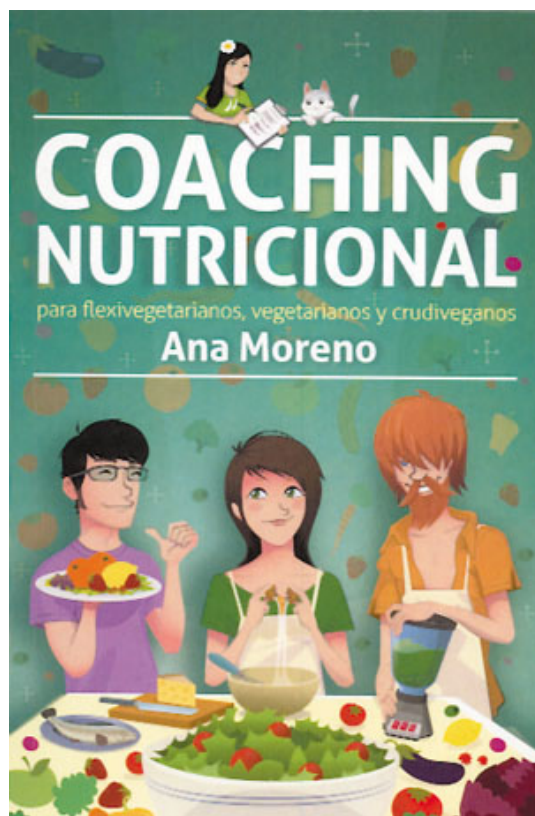
ISBN: 9788493947934

Páginas: 236

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,00 €



SINOPSIS

¿Te sientes bien en tu cuerpo y te relacionas de forma amigable con la comida? ¿Hay cosas que te gustaría cambiar? ¿Te gustaría dejar de luchar con las ansias por comer, los antojos de comida y con la alimentación emocional? No es suficiente con ir a ver un nutricionista, ni a un naturópata especializado en dieta vegetariana. Tu ya sabes lo que te conviene comer, cuánto y cuándo. **¡Lo que necesitas es conseguir hacerlo!**

El Coaching Nutricional para flexivegetarianos, vegetarianos y crudiveganos es la herramienta que necesitas para conseguirlo. De la mano de Ana Moreno, coach vegetariana, conseguirás definir claramente cual es tu propio objetivo nutricional, así como diseñar tu plan de acción personalizado para generar motivación y compromiso duraderos, lograr tus metas y mantener lo que has conseguido. El proceso de coaching nutricional no sólo mejora tu relación con la comida, sino que supone que toda tu vida cambie en la dirección que tu quieres. Por fin, serás el artífice de tu destino. Y conseguirás:

- * Entender la relación de tus emociones y la comida
- * Comprender qué mensajes te envíe tu cuerpo y cómo darle respuesta
- * Desarrollar la fortaleza que necesitas para depurarte emocionalmente
- * Desactivar patrones nutricionales que ya no necesitas
- * Analizar ...