



PÓKER A LA DIETA

Federica Trombetta



El juego para alcanzar
TU PESO IDEAL
y mantenerlo de una forma
NATURAL y SENCILLA.

Colección: Serendipity

P.V.P. 14,25 €

ISBN: 9788433029621

Páginas: 256

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 14 x 21 cm

Edición: 1ª

¿Por qué existen personas que están delgadas y no sufren para mantener su peso? ¿Cómo hacen para estar en forma sin esfuerzo? Lo que les permite mantener su peso ideal, tener una buena relación con la comida y con su cuerpo, depende de sus hábitos alimenticios, de su estilo de vida y también de su forma de pensar. Por tanto, si descubres las claves para incorporar estos elementos en tu día a día, tú también podrás alcanzar estos resultados y adelgazar será la consecuencia natural.

«Tu peso ideal es aquella condición física que puedes mantener a lo largo de tu vida de una manera natural y que al mismo tiempo te hace sentir a gusto con tu cuerpo, tu salud y tu energía».

Este no es un libro de dietas, sino una propuesta pensada para que "ganes" tu peso ideal de una forma nueva, cómoda y divertida: ¡jugando! Tendrás a tu disposición varias cartas que te brindarán herramientas prácticas y asequibles para alcanzar tu peso ideal. Descubrirás cuáles son las creencias que te han estado limitado, aprenderás a cambiar

los malos hábitos y a reprogramar tu mente para transformarte en la persona que deseas.

«En este libro vas a encontrar los ingredientes necesarios para preparar una receta muy especial: la se transformarte en tu propio coach para que puedas alcanzar tu peso ideal de manera autónoma».

Transfórmate en niño y vuelve a aprender a través del juego, de la diversión y de la risa. Será una partida contra las dietas, las restricciones, los sacrificios y los intentos que no te han llevado a sentirte a gusto con tu cuerpo.

«Yo también, como tú, he deseado disfrutar plenamente de la comida, sin sentirme culpable después».

SOBRE EL AUTOR

Federica Trombetta es Bióloga, Nutricionista, Doctora en Ciencias Médico-Forenses, Coach Profesional Certificada por ADESCO (Asociación Española de Coaching), Máster en Programación Neuro-Lingüística (PNL) y Especialista en Hipnosis Ericksoniana.

Nacida en Venecia y romana de toda la vida, ahora reside en Sevilla donde tiene su consulta privada de Coaching y Nutrición. Alentada por la idea de que las personas tenemos un potencial infinito para lograr cualquier objetivo que nos propongamos, trabaja con pasión para guiar y apoyar a sus clientes para que alcancen sus metas personales.



«Desde sus conocimientos en Desarrollo Personal y utilizando las técnicas de coaching, inteligencia emocional y programación neurolingüística, Federica provoca en el lector una reflexión sobre sus hábitos vitales y, desde ahí, cómo influyen en su alimentación y en consecuencia en su cuerpo»

Francisco Yuste

<https://federicatrombetta.com/>

Para más información o una posible entrevista con

Federica Trombetta, no dudes en contactar.

Espero que este libro sea de tu interés.

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es

