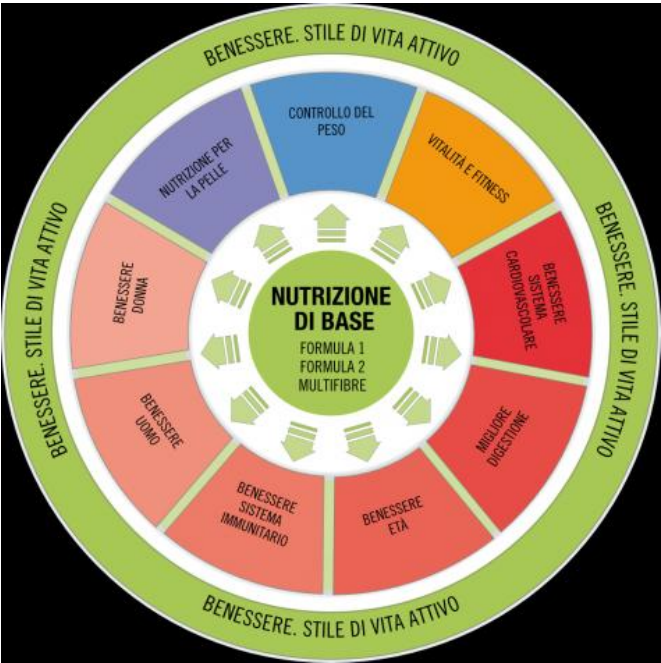


Consulente Herbalife con approccio olistico



Luogo **Lazio, Roma**
<https://www.annunci.it/x-532422-z>

Siamo nel campo della nutrizione e del controllo del peso da oltre 15 anni, comprendiamo benissimo tutte le difficoltà di mantenere un peso sano.

Purtroppo ci sono dei fattori fondamentali che fanno fallire le diete e fanno accumulare sempre più peso. Il nostro corpo si è sviluppato centinaia di migliaia di anni fa per sopravvivere e resistere a mancanza di cibo e carestie.

Anche se oggi abbiamo abbondanza di cibo a disposizione il nostro corpo non è cambiato. Nel momento in cui ci mettiamo a dieta operando una restrizione calorica per il nostro corpo è una situazione di allerta quindi tende a conservare le sue riserve di grasso il più possibile abbassando il metabolismo basale.

In che modo lo fa? Diminuendo la massa muscolare: sono i muscoli che bruciano la maggior parte delle calorie. Quindi durante una dieta si perde peso, si perde grasso ma si perde anche molta massa magra. Per questo appena si torna a mangiare un po' di più si tende ad ingrassare più velocemente di prima.

Inoltre la restrizione alimentare porta ad aumentare alcune carenze di nutrienti e questo viene espresso dal nostro corpo con sensazione di fame il che rende sempre stressante il periodo del calo peso.

Noi abbiamo strutturato un metodo per il controllo del peso che tiene conto di tutti questi fattori con un approccio olistico che si prende cura di ogni aspetto della persona, da quelli fisici a quelli emotivi per perdere peso in modo sano e duraturo.

I punti chiave del nostro metodo sono:

- La consulenza di partenza con un coach e la misurazione della composizione corporea per avere un quadro chiaro e personalizzare il programma.
- Consulenze di controllo periodiche.

- Consigli su cosa, come e quando mangiare, una educazione alimentare da poter sfruttare per risultati a lungo termine.

- Il movimento nella vita quotidiana, esercizi che aiutano a mantenere la massa muscolare e il metabolismo basale. La nutrizione deve essere controllata da tutti i membri della famiglia, non bene le diete dimagrimento.

- Sessioni di fitness metabolico con esercizi semplici da fare a casa

- Sessioni di mindfulness: la meditazione che abbassa lo stress e aiuta ad essere presenti a se stessi e ad avere un sano rapporto con il cibo

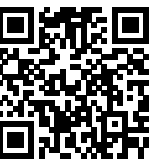
- Community motivazionale con coach e altre persone che fanno lo stesso percorso e si supportano. Abbiamo aiutato tantissime persone a trovare il proprio benessere. Chiudi



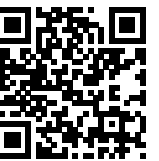
<https://www.annunci.it/x-532422-z>
Consulente Herbalife con
approccio olistico



<https://www.annunci.it/x-532422-z>
Consulente Herbalife con
approccio olistico



<https://www.annunci.it/x-532422-z>
Consulente Herbalife con
approccio olistico



<https://www.annunci.it/x-532422-z>
Consulente Herbalife con
approccio olistico



<https://www.annunci.it/x-532422-z>
Consulente Herbalife con
approccio olistico



<https://www.annunci.it/x-532422-z>
Consulente Herbalife con
approccio olistico



<https://www.annunci.it/x-532422-z>
Consulente Herbalife con
approccio olistico



<https://www.annunci.it/x-532422-z>
Consulente Herbalife con
approccio olistico



<https://www.annunci.it/x-532422-z>
Consulente Herbalife con
approccio olistico



<https://www.annunci.it/x-532422-z>
Consulente Herbalife con
approccio olistico