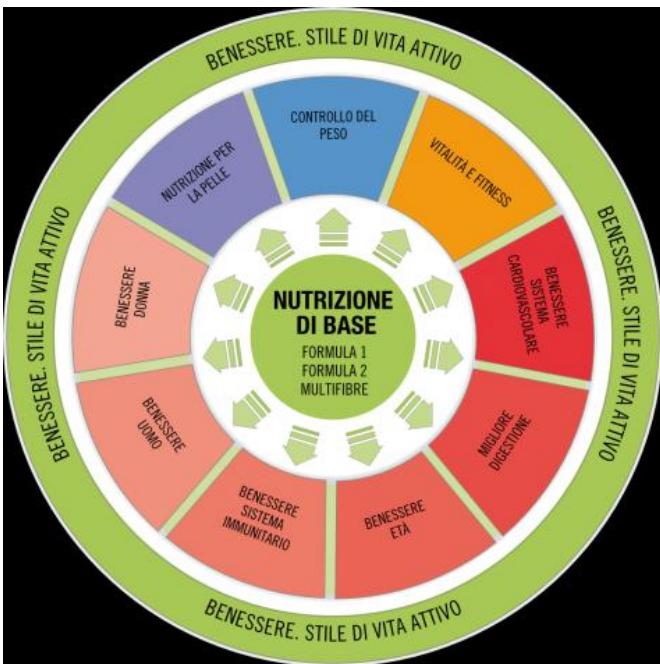


# Consulente Herbalife con approccio olistico



**Lazio, Roma**  
<https://www.annuncici.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.	
- Educazione nella cucina casalinga che consente di mantenere un buon rapporto con il cibo e la nutrizione, solo da tempo sono i controlli dei valori di famiglia che ti danno le certezze di cui la massa magra, sana, avere i nutrienti, avere la forza.	
- 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 col 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	

[mnuncici.it/x-532422-](http://mnuncici.it/x-532422-) - **Herbalife con  
olisticco**

• • • • •



Consulente Herbalife con approccio olistico



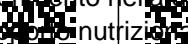
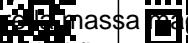
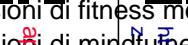
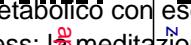
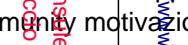
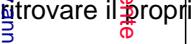
<https://www.annunciati.it/x-532422-> Consulente Herbalife con approccio olistica



**approccio** **olistico**



**Z** Consulente Herbalife con approccio olistico  
<https://www.annunciati.it/x-532422>

Consulente	Herbalife	approccio	olistico
- Consigli su cosa, come e quando mangiare, una educazione alimentare da poter sfruttare per risultati a lungo termine.			
- Consiglio nutrizionale nella dieta quotidiana che aiuta a mantenere un buon rapporto con il cibo.			
- Consigli su come nutrirsi in modo da avere sotto controllo i propri cibi di famiglia e di bere le loro bevande.			
- Sessioni di fitness metabolico con esercizi semplici da fare a casa			
- Sessioni di mindfulness: le meditazioni che abbassano lo stress aiutano ad essere presenti a se stessi e a supportarono.			
- Community motivazionale con coach e altre persone che fanno lo stesso percorso Chiudi			
Abbiamo aiutato tantissime persone a trovare il proprio benessere			
Abbiamo aiutato tantissime persone a trovare il proprio benessere			
Abbiamo aiutato tantissime persone a trovare il proprio benessere			