

# Méditation crite pour une perte de poids efficace, agréable et durable: Apprenez de mon expérience, exercices et réflexions



Par Sophie The Rock  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes :  
#13797 dans eBooksPubli le: 2015-01-28  
Sorti le: 2015-01-28  
Format: Ebook Kindle

[Mobile pdf] Méditation crite pour une perte de poids efficace, agréable et durable: Apprenez de mon expérience, exercices et réflexions

**Par Sophie The Rock : Méditation crite pour une perte de poids efficace, agréable et durable: Apprenez de mon expérience, exercices et réflexions** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Méditation crite pour une perte de poids efficace, agréable et durable: Apprenez de mon expérience, exercices et réflexions:

[Download](#)

[Read Online](#)

## Description :

Présentation de l'auteur On ne peut pas résoudre un problème avec le même type de pensée que celle qui l'a créé. (Albert Einstein) De nombreux problèmes de santé ou de poids sont liés à votre façon d'agir ou de penser. Avec ce guide, l'auteur vous propose une démarche prouvée pour identifier les mentalités qui ont créé ces problèmes et ainsi retrouver une meilleure santé globale. Des millions de personnes dans le monde souffrent d'une surcharge pondérale. La plupart d'entre elles savent que leur poids peut devenir un obstacle dans leur vie, alors elles se tournent vers les régimes ou le sport mais sans succès. En fait, elles n'ont pas pris en compte que le problème du poids, sans se demander quoi fait de leur embonpoint. Ce livre vous propose de découvrir les facteurs mentaux

qui vous empêchent d'avancer vers une santé optimale et le poids de forme que vous désirez. Pour vous aider faire le chemin, ce livre contient nombre d'exercices pratiques et ludiques basés sur l'expérience et le parcours personnels de l'auteur. Au fil des chapitres, vous progresserez chaque jour un peu plus vers votre objectif : Attendre le bon moment Les conséquences de la situation la recherche de la cause première Mes cadeaux moi, de moi, avec amour ! Changement de point de vue Le bien-être est un art Passez l'action maintenant ! Pour résoudre définitivement le problème et vous débarrasser de la mentalité qui le crée, téléchargez le livre Méditation critique pour une perte de poids efficace, agréable et durable, prix réduit pour un temps limité ! Téléchargez ce livre aujourd'hui : votre santé et vous le méritez bien ! Tags: santé et bien-être; alimentation, régime et diététique; Guide et conseil pour maigrir; Méditation pour débutant; méditation techniques; pertes de poids; perte de poids efficace; poids santé; cuisine santé; régime; maigrir sainement; maigrir autrement; nutrition; alimentation vivante; pleine conscience; méditation pleine conscience; maigrir; maigrir vite; ventre plat; méditation bouddhiste; initiation la méditation; maigrir facilement. Présentation de l'auteur On ne peut pas résoudre un problème avec le même type de pensée que celle qui l'a créé. (Albert Einstein) De nombreux problèmes de santé ou de poids sont liés à votre façon d'agir ou de penser. Avec ce guide, l'auteur vous propose une démarche prouvée pour identifier les mentalités qui ont créé ces problèmes et ainsi retrouver une meilleure santé globale. Des millions de personnes dans le monde souffrent d'une surcharge pondérale. La plupart d'entre elles savent que leur poids peut devenir un obstacle dans leur vie, alors elles se tournent vers les régimes ou le sport mais sans succès. En fait, elles n'ont pris en compte que le problème du poids, sans se demander quoi était leur embonpoint. Ce livre vous propose de découvrir les facteurs mentaux qui vous empêchent d'avancer vers une santé optimale et le poids de forme que vous désirez. Pour vous aider faire le chemin, ce livre contient nombre d'exercices pratiques et ludiques basés sur l'expérience et le parcours personnels de l'auteur. Au fil des chapitres, vous progresserez chaque jour un peu plus vers votre objectif : Attendre le bon moment Les conséquences de la situation la recherche de la cause première Mes cadeaux moi, de moi, avec amour ! Changement de point de vue Le bien-être est un art Passez l'action maintenant ! Pour résoudre définitivement le problème et vous débarrasser de la mentalité qui le crée, téléchargez le livre Méditation critique pour une perte de poids efficace, agréable et durable, prix réduit pour un temps limité ! Téléchargez ce livre aujourd'hui : votre santé et vous le méritez bien ! Tags: santé et bien-être; alimentation, régime et diététique; Guide et conseil pour maigrir; Méditation pour débutant; méditation techniques; pertes de poids; perte de poids efficace; poids santé; cuisine santé; régime; maigrir sainement; maigrir autrement; nutrition; alimentation vivante; pleine conscience; méditation pleine conscience; maigrir; maigrir vite; ventre plat; méditation bouddhiste; initiation la méditation; maigrir facilement.