

A woman with long brown hair, wearing a black and white bikini, is posing on a beach. She has her arms raised and is smiling. The background shows the ocean and a clear blue sky.

Haylie

Rasio

Dimagrire Velocemente Senza Dieta

**La guida definitiva per perdere peso senza
dieta: Accelera il metabolismo, usa la Mente
per Dimagrire (Vegetariani, Perdere peso
per donne, Dimagrire mangiando)**

Dimagrire Velocemente Senza Dieta

Scopri come perdere peso
velocemente senza diete rigide
già da domani!

Per cominciare voglio farti un esempio.... bambini quando giocano, si dimenticano di mangiare, perché provano un piacere così grande, che nessun alimento può dargli. E gli animali selvatici non ingrassano perché non sono viziati come quelli domestici che diventano obesi tramite i loro padroni e il poco movimento.

Non ti piace andare in palestra? Non importa, però l'unico modo per perdere peso è consumare più calorie di quelle

che introduci nel corpo mangiando. Quindi, cammina e muoviti tanto.

Chi è occupato a svolgere mansioni (soprattutto piacevoli, ma anche no) non ingrassa. Questo perché il cervello è soddisfatto e non compensa più le frustrazioni con il cibo.



Un altro passo fondamentale è mangiare lentamente, perché il cervello impiega 15 minuti a percepire il senso di sazietà. Se termini prima, non ti fermerai a mangiare per via che non ti senti sazio e ingerirai più cibo del necessario. Quindi, se vuoi dimagrire senza dieta, mangia piano. Un'altra strategia è di programmare il tuo cervello per dimagrire mentre dormi.

Non è fantascienza si tratta di una pratica funzionante che se svolta in maniera adeguata porta risultati. Rinuncia a diete super rigide, il segreto di perdere peso è nella tua mente, nelle tue abitudini. Cambia il modo di vivere e cambierai il tuo corpo.

Cambiare abitudini vuol dire ridurre le quantità degli alimenti, a cominciare

da quelli con più calorie, ma il vero sforzo da compiere è di rimuovere la fame 'nervosa'. La fame nervosa deriva da stress, ansie e dubbi che tutto il giorno di mettono sotto pressione, molte persone circa il 90% sfocia nella fame nervosa tramite queste emozioni negative. Per eliminarla bisogna non porsi troppi problemi esistenziali cercando di rimuovere ansia e preoccupazioni eccessive e aere la mente più libera possibili senza pensare costantemente.

Ora che hai appreso le basi del perdere peso senza dieta puoi approfondire l'argomento con altri libri di Halye Rasio:

Dimagrire mangiando

Perdere peso velocemente donna

Allenamento femminile

Dieta senza carboidrati

Dimagrire camminando

Dieta chetogenica per vegani

Dieta per le donne (Bundle con tutti i libri precedenti a un prezzo stracciato!!)