

ESTRATEGIAS COGNITIVAS EN LA PERDIDA DE PESO: Transforma Tu Pensamiento En Un Aliado (Spanish Edition)

¿Cuál es el primer pensamiento que cruza por tu mente cuando escuchas la palabra dieta?

Aunque parezca increíble esta simple palabra puede despertar en ti una serie infinita de sensaciones incómodas y hacerte experimentar los niveles más intolerables de frustración, privación y sacrificio, pero ¿realmente deber ser de esta manera?

Pues no, si aprendes a modificar tu forma de pensar inadecuada para hacerla más funcional a tu de objetivo de perder peso, identificando cada componente del auto-sabotaje mental al cual te sometes cada vez que quieres bajar de peso.

Con este libro implementarás de manera didáctica una serie de estrategias en el plano cognitivo para reducir todas las distorsiones que te generan cierta cuota de frustración innecesaria cada vez que intentas someterte a un programa de pérdida de peso.

Adicionalmente, lograrás relacionarte mejor con la comida sin que te produzca ansiedad , construyendo una mentalidad productiva que reforzará tu confianza y sentido de auto-control .

Con una mentalidad constructiva, tu programa de pérdida de peso será un éxito , pues transformarás a tu pensamiento en un aliado, desarrollando cogniciones y conductas útiles y funcionales para sentir que no comes sin control sino que tu tienes el control sobre lo que comes.

ESTRATEGIAS COGNITIVAS EN LA PERDIDA DE PESO: Transforma Tu Pensamiento En Un Aliado (Spanish Edition) por Maria Aguilar fue vendido por £4.09 cada copia. Contiene 52 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Titulo del libro : ESTRATEGIAS COGNITIVAS EN LA PERDIDA DE PESO: Transforma Tu Pensamiento En Un Aliado (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: October 25, 2016
- Número de páginas: 52 páginas
- Autor: Maria Aguilar

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer ESTRATEGIAS COGNITIVAS EN LA PERDIDA DE PESO: Transforma Tu Pensamiento En Un Aliado (Spanish Edition) en línea. Puedes leer ESTRATEGIAS COGNITIVAS EN LA PERDIDA DE PESO: Transforma Tu Pensamiento En Un Aliado (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

El libro comprendido como una unidad de hojas impresas que se encuentran encuadernadas en determinado material que forman un volumen ordenado, puede ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

dinis2.linguateca.pt

110480 de 51484 Paulo 49074 São 46318 do 40723 Brasil 38043 da 37922 Da 35214 US\$ 33367
Folha 29049 Rio 19810 Local 19724 Reportagem 17909 Eua 16250 José ...