

# Dieta Coach Per Dimagrire

**LEGGI LE STORIE DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ VINTO:**



**Nome: Renate Age: 36**  
**Peso: 89-64 Persi: 25 kg**

Prima di tutto, vorrei dire che sono sempre stata "paffuta". Quando ero giovane, non avevo troppi chili superflui, solo un po', così non mi importava. Non è che non volessi essere magra. Volevo, ma non ho mai avuto una volontà di ferro. E continuavo a chiedermi "OK, inizio la dieta domani". Ho detto la stessa cosa per 35 anni, senza fare nulla per raggiungere l'obiettivo e accumulando sempre di più chili. Ho deciso di cambiare (come molte donne con i rotoli di grasso) prima del mio matrimonio. Pensavo che 3 mesi sarebbero stati abbastanza...ma mi sbagliavo...Fortunatamente, ho iniziato a prendere Thermacuts e a fare molti esercizi un mese prima di sposarmi e sono riuscita a perdere 16 kg! Mi ha motivato così tanto che ho continuato a prendere Thermacuts per un altro mese e ho perso un totale di 25 kg. È stato grandioso per me!

[→ Guarda di più ←](#)



**La forza per dimagrire racchiusa in un - app: My Diet Coach (foto)**

My Diet Coach è un'applicazione gratuita per Android che vi accompagnerà giorno dopo giorno nel vostro proposito di dimagrire

Le **sfide**, invece, vi metteranno alla prova proponendovi alcune attività salutari, come **bere molta acqua**, mangiare verdure o frequentare lezioni di ginnastica. Ogni volta che porterete a compimento una di queste riuscirete a guadagnare **punti**, necessari per **salire di livello** nella "competizione con voi stessi" che avete deciso di intraprendere.

## Diet coach: non solo dieta

Aiuta a raggiungere gli obiettivi dimagranti e di peso forma. Insegna a far la spesa in modo intelligente. Fornisce la motivazione per proseguire una dieta. Questo è molto di più: ecco cosa fa il diet coach

La **durata del percorso** di diet coaching è molto soggettiva: varia da persona a persona. Alcuni migliorano il proprio comportamento alimentare già dopo 2 incontri, altri hanno bisogno di esser seguiti per un anno con incontri a cadenza mensile

## Coaching Alimentare per la cura di sé e per dimagrire

Il Coaching Alimentare interviene sui meccanismi che sottostanno a una cattiva alimentazione. Il Coaching Alimentare agisce fuori da un quadro patologico. Come società evoluta abbiamo sviluppato la capacità di innovare, produrre, costruire, ma alcune funzioni importantissime sono regredite con il progredire della civiltà. Con l'avvento del progresso si sono sviluppate nuove malattie dovute principalmente alla sedentarietà, allo stress, ai cibi raffinati, agli eccessi alimentari e, in special modo, all'abuso di farmaci. Abbiamo perso ogni buon istinto verso una sana alimentazione che ci ha caratterizzato per migliaia di anni.



## Dieta con acqua e verdure per smaltire i chili di troppo

La Dottoressa Barbara David ci dà dei consigli per dimagrire senza rinunce. Carboidrati compresi: "Mangia quando hai fame. Fermati quando sei sazio".

Un dato importante è che spesso il **sovrappeso è indice di una vita senza interessi** e senza passioni. Spiega la Diet Coach:

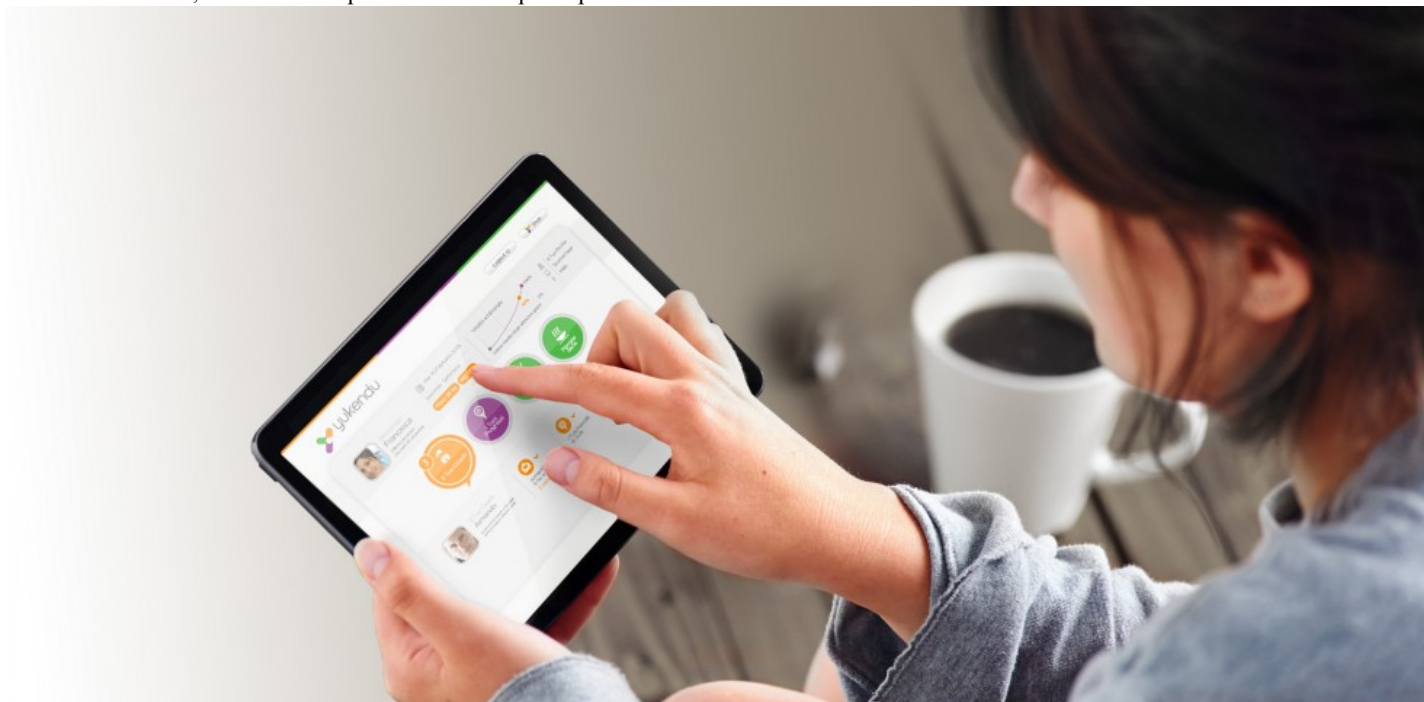
Chi ingrassa spesso conduce una vita chiusa, troppo stretta, fatta di obblighi e rinunce. Rimandare il piacere non fa altro che rinforzare un processo di ribellione. E da qui scatta la molla a sgarrare con l'alimentazione, a mangiare troppo e male. È utile in questo caso provare ad **uscire dalla propria quotidianità**, ad ampliare lo sguardo, a cercare un profondo senso di appagamento non solo dal cibo ma anche dagli altri sensi: oltre al gusto, ci sono la vista, il tatto, l'olfatto, l'udito, tutti sensi da vivere con pienezza. Fare una lista di attività che ci piacciono e concedercene almeno una al giorno è un buon inizio. In questo spazio di tempo quotidiano ci si concentrerà sulla propria attività preferita e non sul cibo, sintonizzandoci con la nostra parte più istintiva. Così facendo, tornare in forma sarà solo una piacevole conseguenza del proprio appagamento... di vita!

## Arriva il coach per dimagrire e restare in forma: scegli la leggerezza con Yukendu

Yukendu è un servizio di coaching personale online per coloro che vogliono perdere peso e ritrovare la forma fisica; ecco i dettagli.

Iniziare a usare Yukendu è semplice: registrati online e ricevi una **bilancia impedenziometrica** con cui misurare la tua massa magra e quella grassa, in modo da seguire davvero i tuoi progressi. Poi accedi alla tua area privata sul sito o con l'app e prendi un appuntamento con il tuo coach, sfogliando la pratica **agenda**

Yukendu: potrete parlarvi al telefono o via Skype e scambiarsi messaggi in qualsiasi momento, perché i coach di Yukendu sono sempre al tuo fianco e ti aiutano a definire i tuoi obiettivi, commentando il piano alimentare e quello sportivo.



## Dieta Coach Per Dimagrire

Dimagrire e mantenersi in forma: parti dalla tua mente con il life coach.

Il nostro benessere fisico è strettamente correlato al benessere mentale. È la mente a governare sul nostro corpo ed è da lì che dobbiamo partire se vogliamo intraprendere un cambiamento.



## Come può un coach sportivo personale aiutarti a perdere chili

Sport e dieta aiutano a perdere peso e a mantenersi in forma; ma rispettare le tabelle di marcia senza un personal trainer è complicato. Ma “volere è potere”. Anche per dimagrire.



## Dimagrire? Da oggi c'è il coach

Dimagrire? Da oggi c'è il coach Il segreto per rimettersi in forma? In palestra c'è il personal trainer, a tavola arriva il coach nutrizionale, che aiuta a mangiare correttamente e a

**Dare fiducia per conquistare fiducia**



## Coach foodspring - la tua panoramica

Coach foodspring®: informazioni preziose per avere uno stile di vita sportivo e sano | Programmi di allenamento | Piani alimentari e ricette | Informazioni sui prodotti

Benvenuto nel coach foodspring. Sei motivato ad assumere uno stile di vita sportivo e sano? Questo è già un ottimo punto di partenza. Tuttavia, per cambiare efficacemente le proprie abitudini è necessario avere delle solide nozioni di base.

## Il mio Dieta Trainer 4

Leggi le recensioni, confronta le valutazioni dei clienti, guarda gli screenshot e ottieni ulteriori informazioni su Il mio Dieta Trainer. Scarica Il mio Dieta Trainer direttamente sul tuo iPhone, iPad e iPod touch.

Il mio Dieta Trainer offre sei funzionalità principali

