



Maigrir et rester mince avec l'EFT

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Maigrir et rester mince avec l'EFT

Jean-Michel Gurret

Maigrir et rester mince avec l'EFT Jean-Michel Gurret

 [Télécharger Maigrir et rester mince avec l'EFT ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maigrir et rester mince avec l'EFT ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Maigrir et rester mince avec l'EFT Jean-Michel Gurret

224 pages

Présentation de l'éditeur

Les kilos, ça se passe d'abord dans la tête, pas dans l'assiette !

« Vous rêvez d'atteindre votre poids idéal ? Et vous aimerez ne pas reprendre les kilos éliminés ? Alors n'hésitez pas à vous plonger dans ce livre : je vais vous aider à réaliser enfin vos objectifs, rapidement et pour longtemps. » J.M. Gurret

Les régimes habituels se soldent trop souvent par des échecs. Au bout de quelque temps, la faim, les « envies de sucré », l'ennui... vous replongent dans vos mauvaises habitudes alimentaires. La raison : ce sont vos émotions qui entrent en conflit et vous empêchent de faire véritablement la paix avec vous-même. Grâce à ce livre, vous apprenez à agir sur vos émotions pour vous sentir mieux ! Véritable procédé de coaching , l'EFT (Techniques de libération émotionnelle) va vous aider à concrétiser vos objectifs minceur en vous délivrant de vos blocages émotionnels.

En suivant ces conseils vous allez :

- développer et entretenir votre motivation
- identifier vos blocages pour les supprimer
- adopter des pensées saines et boostantes
- apprendre à gérer votre stress

ILLUSTRÉ PAR DE NOMBREUX TÉMOIGNAGES ET DES CONSEILS RASSURANTS ET CONCRETS POUR ENFIN AVOIR LE DÉCLIC ! Biographie de l'auteur

Jean-Michel Gurret est LE praticien français de l'EFT (Emotional Freedom Techniques ou Techniques de libération émotionnelle). Il est spécialisé dans la gestion du poids, des émotions et du stress. Sur aujourd'hui.com, il coache plus de 20 000 personnes grâce à son programme MentalSlim. Préface de Dawson Church, spécialiste américain de l'épigénétique.

Download and Read Online Maigrir et rester mince avec l'EFT Jean-Michel Gurret #18R6YBSV2NQ

Lire Maigrir et rester mince avec l'EFT par Jean-Michel Gurret pour ebook en ligneMaigrir et rester mince avec l'EFT par Jean-Michel Gurret Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Maigrir et rester mince avec l'EFT par Jean-Michel Gurret à lire en ligne.Online Maigrir et rester mince avec l'EFT par Jean-Michel Gurret ebook Téléchargement PDFMaigrir et rester mince avec l'EFT par Jean-Michel Gurret DocMaigrir et rester mince avec l'EFT par Jean-Michel Gurret MobipocketMaigrir et rester mince avec l'EFT par Jean-Michel Gurret EPub

18R6YBSV2NQ18R6YBSV2NQ18R6YBSV2NQ