



## 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 aimeriez 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](http://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**