



IL CAMMINO DELLA MATRIOSKA

è per te se:

- Vuoi prenderti cura del tuo corpo e di te stesso tramite l'alimentazione
- Sei stufo delle continue diete fai da te e del famoso effetto yo-yo
- Vuoi dimagrire senza rinunciare al piacere del cibo
- Vuoi rompere cattive abitudini legate al cibo

I vantaggi:

- ✓ Definire obiettivi e soluzioni specifici sulla base delle tue esigenze
- ✓ Individuare gli elementi che hanno bloccato il miglioramento nello stile di vita e il cambiamento per gestirli al meglio
- ✓ Inserire nuove abitudini funzionali a migliorare la tua salute e sentirti a tuo agio con te stesso e con gli altri
- ✓ Avere strumenti utili per affrontare le difficoltà legate al cibo

