www.sinasharifzadeh.com

کارگاه کاهش وزن بزرگ
با
تغییرات کوچک

کارگاه آموزش کاهش وزن بدون کالری شماری

آنچه در این کارگاه خواهید آموخت

www.sinasharifzadeh.com/kargah۱

www.sinasharifzadeh.com

در این دوره چه چیز هایی یاد می گیریم؟

۱-چرا چاق شده ایمً؟

۲-تعیین هدف صحیح برای لاغر شدن

۳- شناخت راس و تاثیر آن در لاغر شدن

۴- شناخت باورهای اشتباه برای کاهش وزن

۵- شناخت عوامل درونی ولع خوردن

۶- شناخت عوامل بیرونی ولع خوردن

۷-تکنیک های کاربردی کاهش ولع خوردن

۸-چرخه های سوختی و تنظیم برنامه زندگی با داشتن هر شرایطی

برای اطلاعات بیشتر اینجا کلیک کنید

این مطالب فقط برای استفاده شخصی شما تهیه شده است. هرگونه انتشار به صورت آنلاین و غیرآنلاین ممنوع است و شامل مجازات های متخلفان حق تالیف است

در این دوره چه چیز هایی یاد می گیریم؟

۹- شناخت نوع چاقی خود (پر کردن فرم درون بسته آموزش)

۱۰- چرا لاغرها لاغرند؟!

۱۱-جزء چاق های سخت گیر هستیم یا چاق های آسانگیر؟

۱۲- زمان صحیح خوردن را از پیدا کنیم

۱۳ - چگونه بخوریم؟

۱۴- چگونه به راحتی از خوردن دست بکشیم؟

۱۵-کارکرد مغز شما

۱۶- چگونه ذهن را برای موفقیت شرطی کنیم؟

۱۷- چطوری هر چیزی بخوریم و لاغرتر شویم؟

۱۸- آموزش برنامه ریزی صحیح برای زمان هایی که بدن ما غذا نمی خواهد

۱۹- و مطالبی بیشتر از آموزش های سینا شریف زاده

این مطالب فقط برای استفاده شخصی شما تهیه شده است. هرگونه انتشار به صورت آنلاین و غیرآنلاین ممنوع است و شامل مجازات های متخلفان حق تالیف است