

# Télécharger Livres Gratuit Mincir avec la PNL (PDF | ePub | Mobi) Lindsay Agness DataBase Book



Vous avez essayé tous les régimes sans résultat ?  
Vous souhaitez mincir en bonne santé et sans vous affamer ?  
Reprogrammez-vous !

**Voici le secret de la PNL** : elle vous permet de détecter vos mauvais comportements alimentaires et de modifier vos schémas de pensée pour que ce qui était attrayant hier - un gâteau saturé de sucre et de graisses, par exemple - ne vous attire plus demain.

Les régimes sont des perturbations à court terme de notre alimentation. Nous ne sommes pas capables de les suivre de façon permanente. Tôt ou tard, nous replongeons la tête la première dans le frigidaire car nous n'agissons pas sur la cause de nos désordres alimentaires : notre mauvaise relation à la nourriture.

Grâce à ce livre, vous allez appliquer les principes de la PNL :

- Mieux vous connaître (quel mangeur êtes-vous ?),
- Distinguer vos fringales émotionnelles de votre faim réelle

(quelles émotions vous dominent ?),

- Changer en profondeur votre perception de vous-même (comment reprogrammer votre cerveau ?),
- Visualiser tous les avantages que vous aurez à faire évoluer vos comportements.

Votre cerveau ne vous dit pas comment penser. C'est vous qui êtes aux commandes, c'est vous qui le dirigez !

Grâce aux techniques et aux nombreux exercices proposés, ce livre vous permettra :

- De définir votre profil de mangeur actuel et de visualiser celui ou celle que vous voulez être demain.
- De réfléchir à votre relation à la nourriture, plutôt que de vous priver sans raison.
- De modifier vos schémas comportementaux négatifs pour atteindre votre objectif « poids idéal » réaliste.
- De développer votre motivation et votre goût pour la satisfaction de vos objectifs.
- De bannir le grignotage et en finir avec les régimes, pour toujours.

Changez vos schémas de pensée et vos habitudes alimentaires en profondeur pour enfin mincir durablement et sans régime grâce à la PNL !

## A propos de l'auteur

Formée aux techniques de la PNL, Lindsey Agness est coach et consultante en entreprise. Elle a fondé la Change Corporation et est l'auteur d'un précédent ouvrage, Changez votre vie avec la PNL.

Un livre publié par Ixelles éditions

Retrouvez-nous sur [www.ixelles-editions.com](http://www.ixelles-editions.com)

Contactez-nous à l'adresse [contact@ixelles-editions.com](mailto:contact@ixelles-editions.com)

**Title** : Mincir avec la PNL  
**Author** : Lindsay Agness  
**Catégorie** : Santé et bien-être  
**Sortie** : 21 mars 2012  
**Éditeur** : Ixelles Editions  
**Pages** : 208  
**Langue** : Français  
**File Size** : 415.30kB

[Télécharger Livres Gratuit Mincir avec la PNL \(PDF | ePub | Mobi\) Lindsay Agness DataBase Book](#)

# Télécharger Livres Gratuit Mincir avec la PNL (PDF | ePub | Mobi) Lindsay Agness DataBase Book

[Télécharger Livres Gratuit Mincir avec la PNL \(PDF | ePub | Mobi\) Lindsay Agness DataBase Book](#)

**MINCIR AVEC LA PNL PDF** - Are you looking for eBook Mincir avec la PNL PDF? You will be glad to know that right now Mincir avec la PNL PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Mincir avec la PNL or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Mincir avec la PNL PDF may not make exciting reading, but Mincir avec la PNL is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Mincir avec la PNL PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Mincir avec la PNL PDF. To get started finding Mincir avec la PNL, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of MINCIR AVEC LA PNL PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit Mincir avec la PNL \(PDF | ePub | Mobi\) Lindsay Agness DataBase Book](#)

# 1000 livres les plus vendus [GRATUIT]