

## MONOGRÁFICO A DISTANCIA

# CÓMO PERDER PESO DE FORMA NATURAL



Este monográfico está diseñado para todas las personas que deseen profundizar en este tema, y que deseen respuestas sencillas, claras, que se puedan implementar en el día a día, y que aporten los resultados esperados: **PERDER PESO de forma natural y para SIEMPRE.**

### Personas que se estén preguntando:

- ¿Qué alimentos tienen el efecto de incrementar peso y expandir el cuerpo físico?
- ¿Qué alimentos tienen el efecto de congelar y paralizar las grasas existentes?
- ¿Qué circunstancias, según las combinaciones de lo que comamos o su naturaleza nos harán acumular más o menos peso?
- ¿Por qué las dietas, curas y ayunos no funcionan?
- ¿Por qué todo lo que me propongo no me dura?
- ¿Por qué tengo estos apegos?
- ¿Por qué yo tengo tendencia a engordar y otras personas nunca ponen peso?



- Ya estoy cansad@ de tantas dietas, esfuerzos y sacrificios! ¿Por qué no puedo disfrutar de un peso equilibrado?

No es cuestión de hacer “otra dieta milagrosa” que no nos lleva a ningún sitio.

Ahora ya es el momento de empezar a comer con coherencia y sabiduría energética, darle al cuerpo físico lo que necesita, ayudándolo a depurar de un pasado de “excesos” con efectos extremos que tan solo nos han producido más acumulación de peso y confusión a nivel emocional.

## LA VIDA ES UN CAMBIO CONSTANTE.

EL CAMBIO NOS DARÁ VIDA y FUERZA PARA SEGUIR, el estancamiento nos detiene e inmoviliza, nos priva de la alegría y el dinamismo de vivir.

¡Os invito de todo corazón a descubrir este apasionante viaje energético!  
¡Vamos a regalarnos esta aventura, porque nos lo merecemos!

**“NADIE PUEDE PREDECIR A QUE ALTURA PUEDES VOLAR,  
NI TU MISMO LO SABRÁS HASTA QUE NO DESPLIEGUES TUS ALAS”**

Disfruta de toda la información que necesitas presentada de una forma didáctica e innovadora.

### CONTENIDO

1. LA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA... AHORA!
2. LOS APEGOS ALIMENTICIOS
3. ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES
4. TU PROPÓSITO, TU ALIMENTO, TU CAMINO
5. EL SOBREPESO Y SU COMPRENSIÓN ENERGÉTICA
6. COMIDAS DIARIAS PARA PERDER PESO
7. PLANNING IMPRIMIBLE DE COMIDA COMPLETA SEMANAL PARA 14 DÍAS
8. RECETAS CON FOTOS PASO A PASO (14 DÍAS)
9. RECETAS POR ESCRITO
10. EL POR QUÉ DE LAS RECETAS PASO A PASO



## METODOLOGÍA

- Teoría con documentos en pdf.
- Resúmenes en power point de la teoría.
- Presentación en power point sobre la introducción a la Alimentación Natural y Energética.
- Recetas por escrito.
- Recetas con fotos, PASO A PASO.
- Vivencia interior: depurando nuestro cuerpo.
- 6 audios con MONTSE BRADFORD sobre el tema.

**¡ADELANTE, VALES LA PENA! ¡ERES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA!**



**PRECIO: 95 euros**

**INFORMACIÓN Y RESERVAS: 618 28 74 84**

**WEB: www.montsebradford.es**

**APP MOVIL GRATUITA: Alimentación Energética**

