

## 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 (texto revisado y actualizado)**

### **1. LA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA ... AHORA!**

- Nuestras raíces, nuestros alimentos
- Diseño y estructura de nuestro cuerpo
- ¿Qué clase de alimentos necesitamos?
- Nuevos hábitos para una vida sana

- ¿Por qué comemos?
- El consumo de proteína y su impacto en la salud
- ¿Qué clase de proteínas necesitamos?
- El lado amargo del azúcar
- El mito del calcio

## 2. LOS APEGOS ALIMENTICIOS

- Carencias energéticas
- ¡Tú eliges!
- Libertad con claridad y sabiduría
- ¿Por qué las dietas no funcionan?
- El mejor momento del año para adelgazaros
- Momentos de autorreflexión

## 3. ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES

- El cuerpo emocional
- Conociendo a nuestro amigo- Nuestros saboteadores internos
- El miedo a los cambios
- El camino del cambio
- ¿Qué expresan nuestros cuerpos?
- La ansiedad emocional
- Premios y castigos
- Y tú ¿Qué quieres?

## 4. TU PROPÓSITO, TU ALIMENTO, TU CAMINO

- La persona más importante de tu vida
- Todo es posible si tu lo crees
- Alimentos a evitar
- La salud en tu despena

## 5. EL SOBREPESO Y SU COMPRESIÓN ENERGÉTICA

## 6. COMIDAS DIARIAS PARA PERDER PESO

- Depurar no es pasar hambre
- El desayuno
- La comida
- La cena
- Planning semanal



## 7. RECETAS

- Planning de comidas completas semanales para 14 días
- Recetas PASO A PASO de los 14 días en fotos y por escrito.

## METODOLOGÍA

- Parte teórica con documentos en pdf.
- Parte teórica con resúmenes en power point de la teoría.
- Parte teórica con resumen en power point introducción a la Alimentación Natural y Energética.
- Parte recetas por escrito.
- Parte 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**

