978-88-9349-348-2

DIMAGRIRE CON LA PARTE DESTRA DEL CERVELLO

Il racconto di uno che ce l'ha fatta

di *Raffaele Schneider*

Pensate a quando siete ingrassati. Se fate mente locale provate a chiedervi: siete ingrassati quando avete mangiato a dismisura o quando vi siete detti "Ora mi metto in forma"?E avete cominciato il calvario delle diete: diete a zona, dieta delle calorie, diete del minestrone ecc.?Provate a pensarci. Quando vi siete sentiti un pò fuori forma? Quanto pesavate 2-3 Kg in più e forse meno? Guardatevi oggi.Scommetto che non sarebbe male se calaste 15-20 Kg. Sbaglio?Ve lo dico io che sono passato da 87 Kg a 108 Kg in meno in dieci anni. Mi sono accorto che, raggiunto il peso massimo e smesso di fare diete e palestre, pur dandomi a stravizi, cene e bevute, non aumentavo di un grammo. Quasi che il mio cervello mi avesse detto: "ecco, questo è il tuo peso forma!". Da lì la domanda:"Chi è che decide del mio peso? Io o il mio cervello?"

Editore: **EBS PRINT**
Prezzo: **12.00 €**
Pubblicazione: **14/03/2018**
ISBN: **9788893493482**

MASSAGGI, DIETA E FITNESS, SALUTE E BENESSERE, FAMIGLIA, MEDICINA, SCIENZE, TECNOLOGIA E MEDICINA