



IL TUO FITNESS JOURNAL

Perché il fitness è un lusso che tutti devono permettersi

di *Rossella Pruneti*

Puoi migliorare ciò che puoi misurare. Tieni traccia dei progressi su questo Journal, il tuo "giornale di bordo" nel meraviglioso percorso della tua trasformazione nel fitness e benessere. Questo libro lo scriverai tu: con la cronistoria di come stai, cosa fai e cosa pesi per i 180 giorni che ti porteranno al tuo obiettivo. Il diario si basa su potenti leggi della natura e della mente umana: le tue azioni sono dettate dalla tua mente e questa risponde ad un mix di funzioni intellettuali e di emozioni. Non puoi controllare interamente la tua mente ma puoi passargli volentieri ogni programma o piano o desiderio che vuoi realizzare. Questo passaggio deve avvenire autosuggestionando il subconscio tramite la ripetizione di ciò che vuoi, cioè tramite l'acquisizione di nuove abitudini adatte. Scrivi il diario. Rileggilo. Scrivi. Ricorda che la tua mente non rimane mai ferma e se fallisci di indirizzarla sul tuo obiettivo con il diario, il programma, le misurazioni, essa agirà comunque usando i pensieri (i tuoi negativi, oppure quelli degli altri, dei social, dei mass media...) che la raggiungono lo stesso.

Editore: **RP PUBLISHING**

Prezzo: **20.00 €**

Pubblicazione: **05/05/2018**

ISBN: **9788899174255**

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