



La solución tapping para bajar de peso (y quererte más): Un método para estresarte menos y confiar en tu cuerpo

Jessica Ortner

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

La solución tapping para bajar de peso (y quererte más): Un método para estresarte menos y confiar en tu cuerpo

Jessica Ortner

La solución tapping para bajar de peso (y quererte más): Un método para estresarte menos y confiar en tu cuerpo Jessica Ortner

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

¿Qué te parece bajar de peso y tener la vida que siempre has soñado? El *tapping* es el método que te llevará a resultados reales y duraderos.

Es momento de dejar ir las viejas historias acerca de tu peso y de tu cuerpo, y moverte hacia una nueva realidad donde el estrés sea eliminado; tu peso, liberado, y tu autoaceptación se convierta en la norma que te rija. Este libro es mucho más que principios y conceptos; se trata, más bien, de ideas aplicables, actuales, y de procesos de *tapping* que puedes implementar de manera inmediata.

Conforme leas *La solución tapping para bajar de peso (y quererte más)*, descubrirás esos temas que son obstáculos para alcanzar tus metas, y se presentarán otros desafíos que no sabías que te impedían tener la vida que deseas. El uso del *tapping* eliminará esas trabas ¡y verás resultados que afectarán, de manera inimaginable, todos los ámbitos de tu día a día! Así que prepárate para realizar un viaje y una experiencia únicos de la mano de **Jessica Ortner**.

Con este libro conseguirás:

- Romper con la alimentación emocional.
- Acabar con el ciclo de dietas crónicas que terminan haciéndote sentir peor.
- Encontrar alivio de la presión y el pánico alrededor de la pérdida de peso.
- Dejar ir el miedo, la vergüenza y otras emociones negativas que te detienen.
- Deshacer los mitos y sentimientos acerca de la comida.
- Sortear esos bloqueos que tienes acerca del ejercicio para que puedas enamorarte del movimiento.
- Replantear creencias que te tienen atorada.
- Confiar en tu cuerpo# y mucho más.

www.megustaleer.com.mx

www.thetappingsolution.com

La solución tapping para bajar de peso (y quererte más): Un método para estresarte menos y confiar en tu cuerpo Details

Date : Published July 17th 2015 by Grijalbo

ISBN :

Author : Jessica Ortner

Format : Kindle Edition 270 pages

Genre :

 [Download La solución tapping para bajar de peso \(y quererte má ...pdf](#)

 [Read Online La solución tapping para bajar de peso \(y quererte m ...pdf](#)

Download and Read Free Online La solución tapping para bajar de peso (y quererte más): Un método para estresarte menos y confiar en tu cuerpo Jessica Ortner

From Reader Review La solución tapping para bajar de peso (y quererte más): Un método para estresarte menos y confiar en tu cuerpo for online ebook

La solución tapping para bajar de peso (y quererte más): Un método para estresarte menos y confiar en tu cuerpo Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read La solución tapping para bajar de peso (y quererte más): Un método para estresarte menos y confiar en tu cuerpo Jessica Ortner books to read online.