

## MANUALE VIDEO 1

Ecco le domande che ho preparato per te:

Per poterti aiutare al meglio in questo percorso, è importante sapere quali diete hai fatto, che tipo di risultati hai ottenuto (se ne hai ottenuti) e quali sono gli obiettivi che vuoi raggiungere.

Quindi:

1. ***Quali sono le diete, i sistemi che hai seguito per perdere peso e i risultati ottenuti in termini di peso, benessere, ecc.?***
2. ***Quali sono gli obiettivi che vuoi raggiungere iniziando questo percorso (in termini di peso, benessere, ecc.)?***
3. ***Perché vuoi dimagrire definitivamente?***

Prendi un quaderno che diventerà il tuo diario di viaggio e scrivi le risposte. E poi condividi le tue risposte sotto al video.

Sempre sul tuo diario di viaggio, scrivi anche:

Il mio peso oggi è:

e inserisci la data.

A questo punto, per le prossime 3 settimane, metti la bilancia in un cassetto e prendi come punto di riferimento per i tuoi cambiamenti un paio di pantaloni o un vestito che ad oggi ti va stretto.