

# Stella Laurini

*Presenta*



*Questi contenuti non sostituiscono alcun trattamento medico o psicologo. Stella Laurini è Dottoressa laureata a pieni voti in Scienze della Formazione e non è un medico. Sono esperienze personali che sono state sperimentate, vissute e raccontate dall'autrice stessa, dalle quali ha tratto un grande giovamento, e ha cambiato la sua vita in meglio. Questo contenuto è coperto da copyright © 2015 e non può essere distribuito liberamente senza il nostro consenso.*

Ciao, sono Stella Laurini, Life Coach e autrice del libro Best Seller

**“Dimagrire senza dieta... ma con gusto”**



Nello Special Ebook precedente abbiamo visto e compreso l'importanza delle 4 forze emozionali, **come i pensieri che facciamo creano la nostra realtà** e come di conseguenza **possono influenzare enormemente il nostro corpo** e il nostro destino, sia in positivo che in negativo.

Abbiamo scoperto che quando decidiamo di dimagrire per migliorare la nostra vita cambiando qualche abitudine è la nostra mente conscia che ci sostiene, perché quella parte di noi:

- vuole vederci sani e in forma
- vuole vederci sicure
- vuole che siamo serene e felici
- non vuole vederci grasse
- non vuole che siamo arrabbiate e tristi
- non vuole vederci soffrire

Abbiamo anche scoperto che se usiamo solo quella parte del cervello, quella conscia, che è principalmente la nostra forza di volontà, presto abbandoneremo qualsiasi azione intrapresa che richiede un certo tipo di sforzo sia fisico che mentale, perché adesso sappiamo che non è solo lei a decidere quando dobbiamo fare delle scelte.

Quando la mente conscia vuole cambiare qualcosa nella nostra vita, per esempio farci dimagrire, o smettere di fumare, deve fare i conti anche con l'altra parte della nostra mente: quella inconscia. La mente inconscia il più delle volte è inizialmente contraria, incline ai cambiamenti, agli sforzi ai sacrifici, per cui quando avverte le prime sensazioni di fastidio, di fatica o di malessere, fa di tutto per impedirci di andare avanti, di dimagrire.

Quindi se vogliamo dimagrire dobbiamo imparare 2 cose:

- 1) ad allargare la nostra zona di confort,
- 2) a gestire quella vocina dentro di noi che cerca di autosabotarci.

Ogni giorno nel mondo ci sono migliaia di persone in sovrappeso che si alzano la mattina e guardandosi allo specchio non si riconoscono, non si piacciono. Queste persone hanno perso la stima di sé, l'entusiasmo, l'energia e nonostante facciano rinunce tutti i giorni, quando salgono sulla bilancia si irritano perché non vedono i miglioramenti che vorrebbero.

Queste persone non sanno (come adesso sai tu) che **per dimagrire definitivamente in maniera sana e naturale**, non basta saper lavorare con la sola parte conscia, non basta avere una volontà di ferro, ma **occorre saper ascoltare e convincere anche la parte più profonda di noi stessi: il nostro inconscio.**

Se tu sei qui in questo momento, c'è un motivo ben preciso. Niente accade per caso. Se adesso sei qui con me, è perché molto probabilmente sei pronta ad andare ad un livello superiore (se non fosse così tu non saresti qui).

**“Ti è mai capitato di metterti a dieta e di fare un passo avanti e due indietro?”**

Perché ad un certo punto si mette in moto “l'effetto yo-yo”.

Perché la parte conscia **VUOLE** dimagrire, mentre la parte inconscia non vuole. La parte conscia attraverso la forza di volontà, i sacrifici e le rinunce ti fa perdere 2-5-10 chili. La parte inconscia che non ama i cambiamenti, inizialmente sta li buona, poi quando “il gioco si fa duro”, prende il comando e ti fa riprendere tutti i chili persi.

Avrai certamente sentito parlare dell'effetto yo-yo, e di autosabotaggio, giusto?

In psicologia con auto sabotaggio s'intende quel meccanismo della mente inconscia (di cui spesso non siamo consapevoli) che entra in funzione e che si adopera per fare delle resistenze quando tenti di fare qualcosa di nuovo, per esempio raggiungere un certo risultato utilizzando solo la forza di volontà (mente conscia).

Facciamo un esempio pratico e ripercorriamo, tramite le 4 forze emozionali che abbiamo visto nell'e-book precedente, il processo mentale che la nostra mente esegue prima di arrivare ad ottenere un qualsiasi risultato.

1. **PENSIERI** (pensiamo e ci facciamo in testa delle immagini, dei film e ci diciamo qualcosa)
2. **STATO D'ANIMO** (proviamo delle sensazioni)
3. **DECISIONE** (prendiamo una decisione)
4. **COMPORAMENTO** (compriamo delle azioni)

Immagina che stiamo pensando di correre per la prima volta la maratona di New York (42 km 192 mt).



## **Cosa succede a livello conscio, razionale?**

Il primo meccanismo delle 4 forze emozionali che entra in funzione sono i **PENSIERI** (abbiamo pensato e immaginato di fare la maratona). Il secondo meccanismo che entra in funzione sono le **EMOZIONI** (sono gli stati d'animo che sentiamo e che proviamo solo al pensiero di correrla). Il terzo meccanismo che entra in azione è la **DECISIONE** (la faccio o non la faccio).

A qualunque decisione che prenderemo seguirà un comportamento, per cui il quarto meccanismo che entrerà in funzione sarà **L'AZIONE** (mi metterò le scarpette da corsa o mi guarderò la TV?)

Bene. Adesso se l'azione che andremo a compiere sarà quella di mettersi le scarpette da corsa, dovremo iniziare ad allenarci, giusto?

Ma dato che non siamo allenati neanche a fare 1 km di corsa senza fermarci, siamo ben consapevoli che sarà molto impegnativo riuscire a fare 42 km entro 6 ore, che è il tempo massimo per essere premiati con la medaglia.

Per cui la nostra parte razionale (quella conscia) non si meraviglierà se quando inizieremo a correre si accorgerà che già correre il primo km è faticoso, come non si meraviglierà quando la fatica aumenterà quando decideremo di percorrere il secondo, il terzo, fino ad arrivare a raggiungere 42 km.

## **E cosa succede invece a livello inconscio?**

Come abbiamo detto, quando il nostro inconscio inizia a sentire le prime fatiche e incontra le prime difficoltà (che nascono dal fatto che stiamo facendo cose nuove che non siamo abituati a fare), tenderà subito a opporre resistenza verso quel cambiamento e anche se cercheremo di sforzarci, il nostro inconscio, ogni minuto, ogni ora, ogni giorno, farà di tutto per ostacolarci, farà di tutto per riportarci alle nostre vecchie abitudini: per qualcuno sarà stare seduto sul divano a vedersi la TV, per qualcun altro sarà mangiare patatine fritte e hamburger, per altri andare su Facebook, piuttosto che mettersi le scarpette da corsa per andare a correre.

Per cui, anche se abbiamo deciso di correre la maratona e iniziamo oggi stesso a correre, arriveremo molto presto a sentire la fatica. Quando le gambe e il respiro inizieranno a farsi pesanti, il nostro cervello comincerà a sentire sempre più fatica, e farà partire una vocina che inizierà a dirci “ma chi te lo fa fare”, “perché non ti fermi”, insomma cercherà di trovare tutte le scuse per farci abbandonare.

E questa vocina martellante la sentirai tutte le volte che deciderai di affrontare una situazione che la tua mente non conosce, perché l'essere umano è abitudinario, perché amiamo fare le cose semplici che già conosciamo e che comportano per noi poca fatica.

Cosa possiamo fare per fare in modo che anche l'inconscio non si opponga al cambiamento?

Occorre fare in modo che le due parti trovino un equilibrio.

Quando la vocina del tuo inconscio ti parla in maniera dubbiosa e ti dice qualcosa di negativo su quello che stai leggendo, o su di me o se cerca di frenarti, quando vuoi fare qualcosa di nuovo, tu rispondile con gentilezza in questo modo:

**“Grazie per avermelo detto”**

e poi continua a fare quello che volevi fare o che stavi facendo di diverso dal solito.

Se la tua mente inconscia ti dice qualcosa di contrario sul fatto che si può diventare ricchi onestamente senza per forza rubare, tu rispondile con gentilezza:

**“Grazie per avermelo detto”**

Se la tua mente inconscia ti dice il contrario sul fatto che si può smettere di fumare senza ingrassare, rispondile con gentilezza :

**“Grazie per avermelo detto”**

Se la tua mente ti dice il contrario sul fatto che si puoi dimagrire in maniera naturale, senza sacrifici e usando solo il potere della mente, tu cosa devi dirle in maniera gentile?

## “Grazie per avermelo detto”

e poi continua a fare quello che volevi fare o che stavi facendo di diverso dal normale per dimagrire.

E' importante che tu sappia che **l'inconscio ti farà dimagrire SOLO quando percepirà che questo cambiamento che vuoi fare è VERAMENTE e PROFONDAMENTE DESIDERATO DA TE STESSA/O.**

Non importa proprio a nessuno se tu consciamente vuoi dimagrire, perché se il tuo inconscio non crede che tu te lo meriti, non ti farà dimagrire in maniera definitiva.

L'inconscio andrà incontro alla parte conscia e ti permetterà di dimagrire definitivamente quando si convincerà che il risultato che otterrà lo porterà a soddisfare uno o più dei tuoi bisogni fondamentali.

E maggiore sarà il grado di soddisfazione, maggiore sarà la spinta dell'inconscio ad andare incontro alla parte conscia.

Nel momento in cui l'inconscio accetta di dimagrire, si metterà subito in moto, mettendoti al servizio tutte quelle risorse necessarie, per farti raggiungere quel risultato senza sforzo e rinunce. Tirerà fuori tutto il potenziale della tua mente, tutte le conoscenze e le risorse interne che tu hai già dentro di te (di cui adesso non sei ancora consapevole) per farti raggiungere quel benessere e quel corpo che hai sempre desiderato, senza fare fatica, come del resto fanno tutte le persone in forma.

**Per cui il primo passo** che ti occorre fare per dimagrire è convincere il tuo inconscio che te lo meriti.

Per convincere il tuo inconscio che te lo meriti, occorre riprogrammarlo cioè occorre **SOSTITUIRE** i pensieri e le credenze che in questo momento non sono utili per te, con altri pensieri e credenze più utili per il raggiungimento del tuo obiettivo.

Per fare questa operazione occorre, prima di tutto, essere consapevole di quali sono i pensieri e le credenze disfunzionali che vuoi eliminare. Devi imparare a essere più cosciente di te stessa nei momenti in cui provi questi pensieri distruttivi.

Ma attenzione a volte le cose non sempre riescono, perché ci sono credenze, convinzioni molto profonde e ci vuole un po' più di tempo per eliminarle.

Infatti più i pensieri e le convinzioni sono profondamente radicati nel tuo inconscio e più sarà difficile sostituirli.

Moltissimi anni fa tutti credevano che la terra fosse piatta!!!!



Quando venne provato e dimostrato che la terra era rotonda, le persone con la vecchia credenza opposero una grandissima resistenza a quella nuova idea, perché la convinzione che la terra fosse piatta era talmente radicata in loro che anche le prove scientifiche non bastavano.

Le convinzioni o credenze non sono altro che una serie di concetti derivanti dalle esperienze che hai vissuto da quando sei nato/a fino ad oggi, che l'inconscio ha memorizzato e che ritiene assolutamente vere e inconfutabili.

Per riallineare le due parti (conscio e inconscio) è fondamentale fare due cose:

- 1) imparare a eliminare tutte quelle convinzioni limitanti



2) imparare a riprogrammare la mente inconscia attraverso l'installazione di nuovi schemi mentali, nuovi pensieri, nuove credenze e convinzioni.

=> Con i programmi giusti al posto giusto, facendo le cose giuste è FACILE dimagrire e mantenere il peso raggiunto per sempre.

=> Con i programmi sbagliati che adesso probabilmente sono dentro la testa di chi è in sovrappeso è praticamente impossibile farcela.

In tutti questi anni ho aiutato moltissime persone a eliminare le convinzioni limitanti e a riprogrammare la loro mente e nel corso degli anni ho anche incontrato persone che avevano delle abitudini veramente difficili da eliminare.

Perché come sai ci possono essere delle abitudini radicate nell'inconscio, come tutte le dipendenze, come: mangiare troppo, mangiare per fame nervosa/emozionale o il fumare che vengono "attivate" senza che la persona se ne renda conto.

Per un fumatore abituale ci sono momenti particolari della giornata in cui la sigaretta è d'obbligo, o è diventata una routine.

Il cervello dei fumatori ha associato alcuni momenti o gesti particolari della giornata in cui manifestare dei comportamenti ripetitivi. Comportamenti del tipo: fumarsi la sigaretta dopo il caffè, quando si risponde al telefono, quando si esce da un ambiente chiuso, dopo aver fatto bene l'amore, ecc.

Alla creazione di precisi ripetitivi stimoli => si attiva nel cervello del fumatore la voglia di fumarsi una sigaretta.

Se fumi, sai bene di che cosa parlo.

Se invece non fumi, inizia a guardare il comportamento di un fumatore dopo che ha bevuto un caffè e noterai che dopo averlo finito e gustato, automaticamente si accende una sigaretta.

Lo stesso avviene per chi mangia in maniera emotiva (per nervoso). Il cervello associa quel particolare stimolo o stato mentale alla voglia di mangiare.



Le pubblicità sono realizzate proprio per togliere i soldi dal portafoglio delle persone (non a conoscenza delle tecniche di manipolazione) e metterseli nelle proprie tasche. Sono realizzate in modo scientifico: creano quel preciso stimolo per farti comprare in quel preciso momento o quando se ne presenta l'occasione.

Tutto ciò che accade ha un motivo ben preciso. Ogni azione che fai è la conseguenza di uno stimolo esterno o di un pensiero interno o di un desiderio inconscio.

Nulla avviene per caso, neanche il nostro incontro.

Se sei spesso in ritardo ti accorgerai che puoi fare il possibile consciamente per evitarlo, ma l'inconscio troverà sempre qualcosa per farti ritardare, per esempio non trovare le chiavi o il portafoglio.

Pensi che sia un caso quando non trovi qualcosa che avevi solamente visto poco tempo prima?

In realtà l'inconscio sa dove si trova l'oggetto, questa informazione viene rimossa dalla memoria cosciente per un motivo ben preciso, nascosto nell'inconscio.

Pensi che sia un caso che tu mangi troppo anche quando non dovresti?

Adesso ti mostrerò due semplici tecniche mentali (molto potenti) che vengono utilizzate dalle persone più di successo per raggiungere risultati TOP.

Per prima, vediamo come la programmazione della mente di un gruppo di persone ha influito sul risultato finale attraverso la tecnica della visualizzazione. Successivamente ti mostrerò la tecnica della focalizzazione.

## **TECNICA DELLA VISUALIZZAZIONE**

E' stato fatto un esperimento attraverso la tecnica della VISUALIZZAZIONE con due gruppi di persone per insegnare loro a suonare il pianoforte.

**Il primo gruppo** doveva eseguire una serie di esercizi per un'ora al giorno, per una settimana.

**Il secondo gruppo** doveva eseguire gli stessi esercizi, sempre per un'ora al giorno per una settimana, ma solo mentalmente, ossia immaginando ad occhi chiusi nella propria mente di svolgere l'esercizio.

Il risultato sorprendente è stato che entrambi i gruppi avevano raggiunto la stessa abilità nell'uso delle dita.

Coloro che avevano suonato il pianoforte mentalmente avevano comunque rafforzato le reti neurali legate a quell'abilità.

E come questo, ti potrei fare altri mille esempi di questo tipo.

Tramite la programmazione del solo pensiero (immaginazione) è quindi possibile creare nuovi comportamenti ottenendo nuovi risultati.

### **“Ciò che immagini intensamente t'influenza concretamente”**

La nostra mente inconscia è stupida o è geniale a seconda delle diverse opinioni, infatti non distingue ciò che è realmente vissuto da ciò che è solo vividamente immaginato e se riusciamo a VISUALIZZARE NUOVE AZIONI nella nostra mente diventa poi più FACILE COMPIERLE anche nella vita reale.

Immaginare qualcosa, significa farla vivere al proprio inconscio e anche se non l'abbiamo vissuta nella realtà, per lui è come se l'avesse vissuta realmente: ricordi l'esperimento della torta piena di vermi che abbiamo visto nello Special Ebook precedente?

Inoltre più è vivida l'immagine che ci facciamo nella nostra mente, più l'effetto che essa manifesterà sarà potente.

Quindi ogni volta che pensi (non che fai realmente) a qualcosa ripetutamente, il tuo inconscio farà di tutto per far sembrare vero quello che stai pensando e non solo influenzerà il tuo comportamento, ma anche la visione della realtà => la tua interpretazione di essa.

Tieni a mente queste parole fondamentali:

### **“L'inconscio impara attraverso la ripetizione”**

Ti ricordi quando hai imparato a guidare l'automobile? Più ripetevi gli stessi gesti, più sono diventati automatici.

Per cui così “come puoi imparare una serie di comportamenti utili” al fine di raggiungere il tuo obiettivo, allo stesso modo, purtroppo “puoi imparare comportamenti distruttivi che si trasformano in abitudini dannose per te e la tua vita”.

Fortunatamente noi possiamo tranquillamente sostituire tutti quei comportamenti che ci fanno ingrassare, con altri più produttivi.

I vantaggi di usare la tecnica della visualizzazione (che abbiamo visto nell'esempio precedente dei pianisti), sono moltissimi e vengono utilizzati in diversi campi, tra cui anche quello sportivo.

Infatti oltre all'allenamento fisico, i migliori atleti di alto livello trascorrono molto tempo ad allenarsi mentalmente prima di affrontare la loro gara. Quelli che conoscono questo segreto, conoscono anche molto bene il suo potere e riescono ad ottenere performance incredibili, superiori ai loro competitor.

Vediamo adesso la seconda tecnica: la **FOCALIZZAZIONE**

Se sei come la maggior parte delle persone, alla domanda:

“ Se in questo momento avessi una bacchetta magica cosa vorresti che accadesse al tuo corpo in questo instante? ”

Sicuramente tu risponderesti:

*“Non voglio più essere così grassa”*

Una delle regole fondamentali nella riprogrammazione mentale è che per ottenere qualcosa occorre **“focalizzare i tuoi pensieri su quello che vuoi”**.

La maggior parte delle persone invece dirige la propria mente verso qualcosa che non vuole:

“non voglio essere più così grassa”

“voglio perdere 20 kg”

“non voglio più vivere in questa maniera”

“non voglio più un uomo che mi faccia soffrire”..  
ecc. ecc.

Questi tipi di pensieri non solo rinforzano l'immagine di una persona grassa, o attraggono la persona che non vuoi, ma tendono anche a lasciarti senza energia e motivazione.

Dirigere il tuo focus su qualcosa che NON VUOI è sbagliato perché non ti motiva abbastanza.

Se invece programmi e di conseguenza concentri I TUOI PENSIERI soltanto su qualcosa che VUOI (indossare una bella mini gonna, o un bel vestitino, vederti allo specchio con un bel corpo snello, sano ed energico), MANDI alla tua parte inconscia il messaggio di trovare il modo per diventare come ti stai immaginando.

Anche l'immagine di come ti vedi influenza non solo il tuo comportamento, ma anche la tua motivazione, la tua sicurezza, la tua autostima, il tuo umore.

Sicuramente avrai notato in giro delle persone che non sono bellissime, ma che hanno un fascino particolare. Queste persone, non propriamente belle, hanno fascino perché si vedono belle “dentro e fuori” e proprio per questo, curano il loro aspetto esteriore mettendo in evidenza la parte più bella del loro fisico.

Allo stesso tempo il mondo è pieno di persone belle che si sentono e si vedono brutte, sabotando inconsciamente ogni tentativo di apparire piacevoli agli altri. Dopo tutto, se non ti senti attraente perché sprecare il tempo per avere cura di te e per vestirti bene?

Anche le persone in sovrappeso hanno un’immagine di sé “brutta” (si dicono continuamente che rimarranno sempre grasse). Anche se vorrebbero diventare magre, spesso si dicono che non lo diventeranno mai.

Per cui:

### **Come puoi iniziare a cambiare usando questa tecnica mentale?**

Abituati a focalizzarti su quello CHE VUOI veramente e non su quello che NON VUOI.

Ricordi il potere dell’immaginazione? Che ti piaccia o no, devi abituarti a pensare al tuo corpo come a un corpo attraente.

Una ricerca scientifica negli Stati Uniti e in Europa ha dimostrato definitivamente che le tecniche mentali di visualizzazione accrescono sostanzialmente la capacità di dimagrire.

Se t’immagini con chiarezza magra, in forma e t’immagini mentre stai arrivando al tuo peso ideale, invii al cervello un messaggio che influisce sui tuoi livelli di motivazione e sul **metabolismo**.

Questi cambiamenti provocano sensazioni fisiche, che a loro volta influiscono sui tuoi pensieri che loro volta influiscono sulle tue emozioni che a loro volta influiscono sui tuoi comportamenti, che a loro volta influiscono sui tuoi risultati.

Immaginando con chiarezza ed esattamente cosa vuoi, cominci il processo di allenamento della mente e del corpo per ottenerlo.

Per dimagrire bisogna avere la testa. Serve sicuramente la parte conscia del cervello, ma usare bene questa parte del cervello, serve a ben poco se non si sa come gestire emozionalmente la parte inconscia ed è quello che dovrai imparare se vuoi dimagrire definitivamente.

La visualizzazione come allenamento mentale è uno strumento importantissimo al servizio del tuo dimagrimento costante e definitivo. E' uno strumento che non si acquista da nessuna parte, che non costa nulla perché è una risorsa interna che tutti abbiamo dentro di noi.



Quando imparerai bene ad applicare il potere della visualizzazione vedrai subito degli enormi miglioramenti sia a livello fisico che mentale. Sono gli stessi miglioramenti che io ho ottenuto subito dopo aver scoperto il potere della visualizzazione.

La visualizzazione è uno tanti strumenti potenti che possiamo utilizzare in qualsiasi momento della giornata che ci permette di eliminare quei programmi che ci hanno portato ad ingrassare.

Le tecniche e gli strumenti mentali che ti ho spiegato in questi Special Ebook, sono già in grado di aiutarti ad allineare le due menti.

E nel momento in cui l'inconscio si riequilibra con la parte conscia, si metterà subito in moto usando tutte le risorse che già sono dentro di te, per farti dimagrire senza sforzo e senza rinunce.

Attiverà tutto il potenziale della tua mente, tutte le conoscenze e le risorse interne che tu hai già dentro di te di cui adesso non ne sei ancora

consapevole per farti raggiungere quel benessere e quel corpo che hai sempre desiderato.

Se vuoi dimagrire devi essere disposta a cambiare anche di poco l'angolo in cui sei stata a vedere le cose.

Ricorda:

***“Come fai le piccole cose rispecchia il modo in cui fai le cose grandi”***

Tutto quello che pensi e fai è energia. Se vuoi Dimagrire devi avere molta energia in quello che fai. Se ci metti poca energia perderai peso ma non riuscirai a perderli per sempre, perché i chili prima o poi ritorneranno.

Il tuo compito è quello di metterci il 100% di energia (il resto lo farò io, se deciderai di seguirmi nel mio programma), altrimenti non riuscirai a cambiare le convinzioni radicate nel tuo inconscio che ti stanno sabotando da chissà quanto tempo.

Bene, detto questo, siamo arrivati anche oggi, alla fine di questo terzo Special Ebook e prima di salutarti, vediamo insieme quello che hai imparato fino ad oggi:

1) Nel primo Special Ebook hai imparato che se vuoi dimagrire definitivamente devi saper gestire e controllare l'altra parte della tua mente: quella inconscia (quella più profonda), quella che gestisce i tuoi comportamenti e le tue abitudini che di conseguenza ti fanno dimagrire o ingrassare.

2) Nel secondo Special Ebook hai imparato che i risultati che ottieni sul tuo corpo, o nella tua vita o nel tuo business dipendono principalmente da come sei in grado di controllare e gestire 4 forze emozionali che già sono dentro di te e sono: 1) i tuoi pensieri, 2) i tuoi stati d'animo, 3) le tue decisioni, 4) i tuoi comportamenti.

3) In questo terzo Special Ebook, hai imparato che se decidi di dimagrire solo con la parte conscia, l'inconscio cercherà di auto-sabotare la tua decisione entrando in conflitto. Inoltre oggi hai iniziato a scoprire 2 tecniche mentali per riprogrammare il tuo inconscio.



Brava!! Voglio farti i miei più sentiti complimenti per aver imparato fino adesso un bel po' di cose su come funziona la tua mente.

Come hai visto ho mantenuto la mia promessa e ti ho inviato 3 Special Ebook gratuiti di altissimo valore che avrei potuto tranquillamente mettere in vendita ad almeno 147, 00 euro e forse di più.

Adesso il mio impegno con te per il momento è terminato qui. Spero che tutto quello che hai imparato fino ad ora tu lo possa applicare fin da subito per migliorare non solo la qualità del tuo corpo ma anche della tua mente e del tuo spirito.

Se invece vuoi, puoi scegliere di continuare con me e venire all'interno del mio migliore programma di coaching, COME DIMAGRIRE IN 8 SETTIMANE, il mio programma in video, molto più completo e dettagliato di quello che ti ho presentato oggi, più pratico e più approfondito.

E per te adesso a un prezzo super scontato, e ti spiegherò non solo come è articolato, ma ti mostrerò anche i regali di valore che ho deciso di darti.

Per cui, se pensi che questi 3 Special Ebook, in cui siamo stati insieme, siano stati utili e pieni di contenuti interessanti, mi piacerebbe che tu decidessi di guardare il prossimo contenuto online davvero speciale dove ti farò un'offerta unica, irripetibile e molto conveniente.

Bene siamo arrivati alla fine di questo Special Ebook e prima salutarti, voglio fare un grosso in bocca al lupo a chi vuole terminare qui questo nostro incontro:

“grazie per essere stati con me in questi giorni!”

Invece per chi invece vuole scoprire il mio miglior programma di coaching: COME DIMAGRIRE IN 8 SETTIMANE, ci vediamo domani.

Ciao

*Dr.ssa Stella Laurini*

Direttrice e fondatrice di:  
[www.dimagrirecongusto.com](http://www.dimagrirecongusto.com)  
Seguimi anche su facebook:  
<https://www.facebook.com/drssastellalaurini>