

JEDZENIE EMOCJONALNE – GŁOS TWOJEGO CIAŁA

Cześć, Piękna Istoto

Jeśli trzymasz ten plik w rękach - to znaczy,
że wybrałaś krok ku sobie.

Ku zrozumieniu, dlaczego sięgasz po jedzenie wtedy,
gdy nie jesteś głodna. I jak z tego kola łagodnie
wyjść.

Nie jesteś sama Nie musisz walczyć. Asystent, do którego
od dziś masz dostęp przez 2 tygodnie, jest tu, by Ciebie
wspierać z poziomu serca.



Z miłością,
Ania

JEDZENIE EMOCJONALNE –

GŁOS TWOJEGO CIAŁA

 Trochę o emocjach i jedzeniu:

Jedzenie emocjonalne to nie słabość. To strategia, której nauczyłaś się, by przetrwać.

Sięgasz po jedzenie, kiedy boli, kiedy jesteś zmęczona, samotna, napięta.

Twoje ciało próbuje się ukoić. A Ty możesz nauczyć się je słyszeć, zamiast je karać.

 Twój asystent – Głos Twojego Ciała

Przez 14 dni możesz korzystać z asystenta stworzonego na bazie mojego przewodnika "Jedzenie emocjonalne".

Zapytaj go:

- Jak odróżnić głód emocjonalny od fizycznego?
- Co robić, gdy znów mam ochotę rzucić się na słodycze?
- Jakie emocje mogą być przyczyną mojego jedzenia?
- Poproś o afirmację na dany dzień
- Poproś o ćwiczenie na zatrzymanie się

To Twój czuły głos w chwilach impulsu. Gdy nie masz się do kogo odezwać – on odpowie.

ZAGADNIENIA JAKIE ZNAJDZIECIE W PRZEWODNIKU NA BAZIE E-BOOKA

Rozdział 1: Wprowadzenie

Rozdział 2: Kim jestem i dlaczego stworzyłam ten przewodnik

Rozdział 3: Czym jest jedzenie emocjonalne?

Rozdział 4: Czy zjadasz emocje? – test autodiagnozy

Rozdział 5: Cykl emocjonalnego jedzenia

Rozdział 6: 5 kroków, by przerwać cykl emocjonalnego jedzenia

Rozdział 7: Jak odróżnić głód emocjonalny od fizycznego?

Rozdział 8: Identyfikacja wyzwalaczy emocjonalnych

Rozdział 9: Totalna Biologia i nadwaga – konflikty emocjonalne w ciele

Rozdział 10: Metody radzenia sobie z emocjami zamiast jedzenia

Rozdział 11: Budowanie nowych nawyków

Rozdział 12: Ćwiczenia i dziennik emocji

Rozdział 13: Zakończenie i zaproszenie do dalszej pracy

JEDZENIE EMOCJONALNE –

GŁOS TWOJEGO CIAŁA

✨ Co może asystent:?

- odpowiada na pytania wg rozdziałów przewodnika
- proponuje afirmacje, dziennik, ćwiczenia
- przypomina Ci, że jesteś w procesie i nic nie musisz "naprawiać"
- nie ocenia, nie analizuje kalorii, nie wyznacza celów prowadzi
- Ciebie do siebie



pobierz swojego
Agenta

JEDZENIE EMOCJONALNE –

GŁOS TWOJEGO CIAŁA

 17 Po okresie próbnym – co dalej?

Jeśli poczułaś, że to Ci służy, możesz wybrać jedną z opcji dalszego wsparcia:

Dożywotni dostęp – 147 zł (jednorazowo)

- dostęp do asystenta bez ograniczeń – aktualizacje treści – E-book Przewodnik po Jedzeniu Emocjonalnym

Dożywotni dostęp + personalizacja – 364 zł (jednorazowo)

- indywidualny dostęp dopasowany do Twoich emocji i potrzeb (po krótkiej ankiecie) i 30-minutowa sesja online ze mną (coaching / Access / rozmowa o ciele)

Wsparcie coachingowe – sesja online

- Dodatkowo: każda osoba, która wykupi dostęp do asystenta, otrzymuje możliwość skorzystania z jednorazowej sesji coachingowo-psychodietetycznej ze mną w promocyjnej cenie 105 zł (zamiast 150 zł).

DZIĘKI TWOIM WYBOROM MOGĘ TWORZYĆ KOLEJNE NARZĘDZIA, KTÓRE POMAGAJĄ KOBIETOM (I NIE TYLKO!) WRACAĆ DO SIEBIE.

Z miłością
Ania Kuryłek
Coach Holistyczny