

6 trucos infalibles para llegar al 6 de enero sin un kilo de más

1. Vigila tu interior.

El origen que te lleva a comer con exceso lo encontrarás en tu interior.

2. ¿Qué te ilusiona de estas fechas? ¿Dónde estás poniendo el foco?

Hay muchas más cosas que te emocionan en estas fiestas, piensa en ellas.

3. No intentes sentir lo que no sientes, ni hacer lo que no deseas.

Sigue a tu corazón y co-crea unas Navidades distintas.

4. Acota las situaciones complicadas.

Reduce 3 semanas de posibles banquetes a tres o cinco días donde tendrás que estar más atenta.

5. Conecta con tu sensación de satisfacción, de llenura y de hartura.

"Llenarte hasta un punto en el que puedes dar, después de comer, un paseo a ritmo ligero".

6. Muévete en familia.

Camina, camina, y camina.

7. Practica los pases energéticos de Being Energy.

Reúne energía para el propósito de no ganar kilos en estas fechas y mantén la decisión de conseguirlo.