

L'Agenda del Benessere

Come *Amarsi* 365 giorni l'anno

~~non solo il 14 febbraio~~



MET
BodyZone

VIP
Center
Centri di PhysioFitness Metabolico
modellati su misura



5 buone abitudini per imparare ad amare se stessi

Febbraio è diventato il mese dei cuori, il mese dell'amore. Possiamo essere felicemente sposati o essere single per scelta. Però, in entrambi i casi, prima di questo c'è un rapporto molto più importante che viene prima di ogni altra cosa: il rapporto con noi stessi! Prima di poter amare qualcun altro, dobbiamo amare noi stessi ed

imparare a tenerci stretto "il nostro amore". Sebbene siamo stati cresciuti con l'idea che quello che conta davvero sia sviluppare rapporti umani profondi e sinceri, ci riesce ancora difficile considerare noi stessi la prima persona con cui creare questo tipo di rapporto. Eppure non è stato scritto: ama il prossimo tuo come te stesso?

Ecco **5 abitudini quotidiane** che accomunano gli individui equilibrati che hanno imparato ad amare se stessi.

♥ Abitudine #1

Restare il più possibile consapevoli di ciò che accade dentro e fuori di noi, il che significa sviluppare i muscoli della presenza non giudicante: senza consapevolezza siamo ciechi di fronte a quello che in molti chiamano Destino.

♥ Abitudine #2

Avere il coraggio di decidere cosa vogliamo fare, accettando il rischio umano, ma anche entusiasmante di poter sbagliare, riprovare, festeggiare non solo i successi, ma anche gli apprendimenti.

♥ Abitudine #3

Trascorrere la maggior parte del nostro tempo con persone che creano valore, che diffondono gioia, che condividono risultati, che risolvono problemi, che godono della vita. Evitare chi è sempre pronto a dire no, chi non si mette mai in gioco.

♥ Abitudine #4

Ricordarsi continuamente che essere "abbastanza" se stessi è meglio che cercare di essere qualcun altro: qualcuno più intelligente, più bello, più buono, più capace, più furbo, più sexy. Siamo unici con tutti i nostri cosiddetti lati negativi, ma solo quando riusciamo ad aprire abbastanza il cuore per accettarci pienamente, luci e ombre.

♥ Abitudine #5

Investire tempo e risorse per ottimizzare la salute e il benessere, fisico ed emotivo, perché di corpo in questa vita ne abbiamo uno solo e perché dedicandoci a migliorare l'alimentazione, il movimento, la respirazione, la qualità dell'ambiente in cui viviamo rinforziamo la nostra autostima.



Scegli di farti un regalo...scegli di Amarti
#ioprimaditutto

Ognuno di noi ha un sogno nel cassetto. Molti di questi sogni sono comuni a molte persone. Piacersi è il primo passo per volersi bene e stare bene con se stessi. Non c'è niente di male nel volersi vedere più magri, più belli, più tonici, più in forma...più in salute! Non esiste la bacchetta magica per esaudire un desiderio...ma c'è la combinazione perfetta per raggiungere un obiettivo: attività fisica e allenamento.



#addominali scolpiti
#gambe senza cellulite
#glutei tonici

Ognuno di noi può raggiungere addominali o glutei tonici e scolpiti. La genetica certo ci aiuta a raggiungerli prima e con meno sforzi, ma lavorando bene e insieme ai professionisti giusti, si possono ottenere dei risultati eclatanti.

A volte però non è sempre facile mantenere la giusta costanza, rispettare le regole, per questo spesso rinunciamo ai nostri sogni, ai nostri desideri più importanti!

Ed invece basta così poco per vedersi in forma! Basta scegliere il Metodo giusto. Basta scegliere un metodo che funziona da oltre 20 anni, che ha fatto raggiungere a Maria, Alessia, Marco, Fabio, Chiara ed oltre 10.000 clienti dei risultati straordinari a livello generale e localizzato. Oggi possiamo davvero accelerare i risultati, possiamo accelerare il raggiungimento dei nostri desideri! Cominciamo dal riattivare ed accelerare il nostro Metabolismo ed i risultati arriveranno anche prima. In un centro di riattivazione Metabolica **VIP Center** o **METbodyzone** uno staff di professionisti del benessere grazie alla sinergia di Allenamento assistito e all'utilizzo di un'innovativa tecnologia, **gli Acceleratori Metabolici**, renderanno l'impossibile possibile!



TIENITI STRETTO
IL TUO AMORE

#365giornixamarti

~~non solo il 14 febbraio~~

www.vipcenter.it

www.metbodyzone.com



MET
-BodyZone-



**TIENITI STRETTO
IL TUO AMORE**

#365giornixamarti

**PROVA
IL METODO
GRATIS**

~~non solo il 14 febbraio~~

Vai sul sito www.vipcenter.it e
prenota la tua Prova Gratuita.
Oppure su www.metbodyzone.com
e cerca il centro MET più vicino a te.



VIP CENTER o Centro MET

www.vipcenter.it

www.metbodyzone.com