

Centro Risorse Università Territorio

Dimagrire con la mente: Tutti sanno cosa fare e nessuno sa come fare

Se è vero che dimagrire è anche una questione di testa, è bene iniziare a usare la Mente efficacemente.

Giovedì 10 ottobre 2013 ore 21.00

Villa Rina – Cittadella - Conferenza a ingresso libero

Relatrice Dott.ssa Cinzia Dalla Gassa, dietista e formatrice

I temi della serata:

- *Cosa rende così difficile cambiare le abitudini?*
- *Cosa fanno di speciale quelle persone che vivono con serenità il rapporto con il proprio corpo e con il cibo?*
- *Cosa stai facendo in questo momento per ottenere i tuoi obiettivi?*
- *Cosa puoi scegliere di fare per raggiungere i risultati che stai cercando?*



Con la collaborazione di:
Biblioteca Comunale di Cittadella
Bottega del libro
Libreria Vettori
Info: www.crut.it