

Psycho Neuro Nutrition

Module 1 : Écoutez votre CORPS et non votre mental

Conscience du Corps et du Mental

- Comprendre définitivement que les poids n'est pas le problème
- Éliminer de façon définitive la notion de régime de votre vie
- Faire TOUS les exercices contenus dans ce Programme et dans votre Book PNN
- Gardez votre objectif CONFIDENTIEL / le répéter 10 fois par jour
- Rassemblez les informations concernant vos schémas d'alimentation habituels
- Augmentez votre Conscience concernant la manière dont votre Corps et votre Mental communiquent avec vous
- Apprenez à ne vous focaliser que sur le volume de votre Corps
- Remplissez quotidiennement vos tableaux de suivi



Psycho Neuro Nutrition

Secret 1 : Conscience du Corps et du Mental - Day 1

Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			



Psycho Neuro Nutrition

Secret 1 : Conscience du Corps et du Mental - Day 2

Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			



Psycho Neuro Nutrition

Secret 1 : Conscience du Corps et du Mental - Day 3

Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			



Psycho Neuro Nutrition

Secret 1 : Conscience du Corps et du Mental - Day 4

Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			



Psycho Neuro Nutrition

Secret 1 : Conscience du Corps et du Mental - Day 5

Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			



Psycho Neuro Nutrition

Secret 1 : Conscience du Corps et du Mental - Day 6

Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			



Psycho Neuro Nutrition

Secret 1 : Conscience du Corps et du Mental - Day 7

Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
			
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			