

EMAGRECER É CHIQUÉ!

Programação Física e Mental

Carlos Araujo Carujo

EMAGRECEER É CHIQUÉ!

Programação Física e Mental

2018

© 2018 Carlos Araujo Carujo
Todos os direitos reservados.
Proibida a reprodução.
Copyright © 2018
By Carlos Araujo Carujo

Capa do Autor
Texto de Carujo

Edição publicada em Novembro de 2018
IMPRESSO NO BRASIL - PRINTED IN BRAZIL

Ao Otimista.

Ser magro é um estado de espírito.

O processo começa na mente.

Agradecimentos

Quero dedicar, aqui, a minha gratidão aos professores do Curso de Naturologia Aplicada ao Tratamento Clínico Profissional, do Instituto Vida Natural de Curitiba-PR.

Minhas homenagens especiais ao Reitor e meu orientador, Dr. Wilson Nemes Nemer, fundador da Faculdade Hipocrática, com quem aprendi tudo o que sei sobre Trophologia.

Obrigado à mestra Lilia Wolski Nemes, por exigir aprimoramento na parte alimentar, na prática, mostrando que posso fazer muito mais do que eu imaginava.

Manifesto, a esse casal magnífico de instrutores, minha profunda gratidão por dedicar a mim sua sabedoria e compartilhar tempo e experiência, sobretudo durante a residência-estágio que fiz em seu hospital-escola.

RESUMO DA OBRA

Introdução

Emagrecer com Corpo e Mente

CAPÍTULO 1

Coragem e Ousadia

Fiz o que pessoas gordas saibam, mas não tiveram forças para realizar.

CAPÍTULO 2

A Chave da Saúde e do Emagrecimento

CAPÍTULO 3

Atividade Física

Planejar a atividade física, para alcançar melhor qualidade de vida.

CAPÍTULO 4

Caminhada

A Atividade Completa e sem contraindicação.

CAPÍTULO 5

Programação Mental

As técnicas são simples. Com palavras de fácil assimilação tendo, por fundo, um som relaxante.

CAPÍTULO 6

Técnicas Vivenciais

Relaxamento, Exercício de Imaginação Ativa, Controle mental.

CAPÍTULO 7

REFERÊNCIAS

Sobre o Autor

Carlos Araujo Carujo