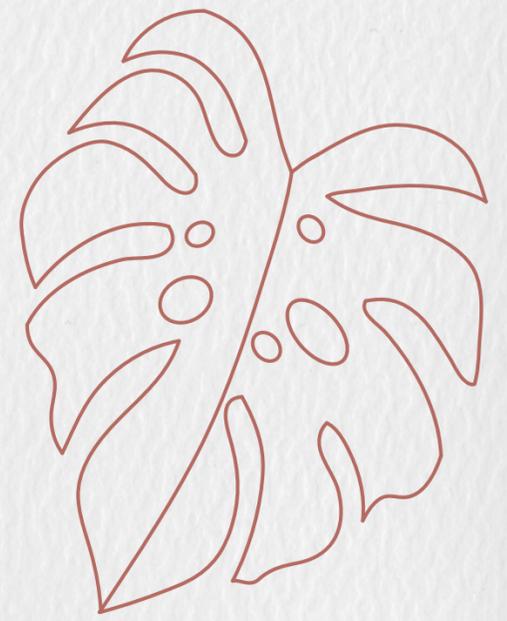


Pifuca Sánchez



HAZTE AMIGA DE TU CUERPO

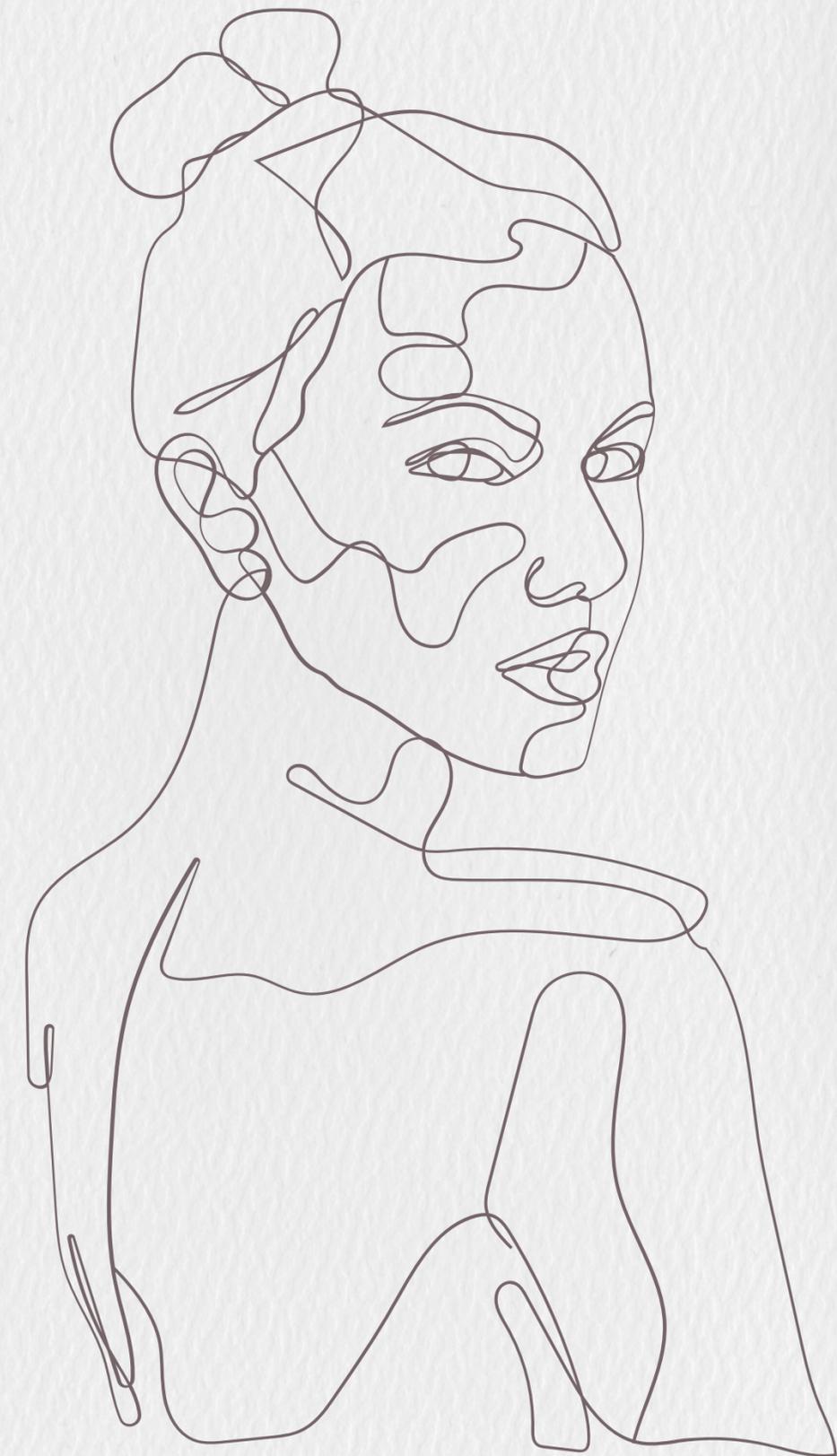


¿¿¿Cuántas veces has escuchado las señales que te daba tu cuerpo???

¿¿¿Te has parado alguna vez a escucharte de verdad??? Pero no a tu cabeza, a tu propio cuerpo.

Pues con mi pequeño granito de arena, te voy a enseñar a poder llegar a entender esas señales.

Pifuca Sánchez





Vivimos en un mundo en el que el único propósito que tiene es el del consumismo absoluto y si no lo tienes todavía claro, es normal que no consigas escuchar a tu cuerpo.

Vivimos rodeados de trampas constantemente, en televisión, en radio, en paradas de autobuses y ya por último en los más adictivos, en redes sociales.

Por este motivo principalmente es uno de los cuales nos cuesta tanto trabajo el adelgazar, corregir hábitos poco saludables, poder dormir bien... etc. Además de otros problemas que llevamos en el inconsciente que trataremos en nuestros cursos.

Pifuca Sánchez

Generalmente llegamos a hacer hasta 5 comidas diarias sin contar los picoteos, cosa que me parece una barbaridad, ya que el hacer la digestión es una de las tareas en la que más energía gastamos y lo que más envejece a nuestro cuerpo, pero ¿Qué sucede? Tenemos todas esas trampas mortales que nos dicen, COMEEEEEE y cuanto más dulce mejor.



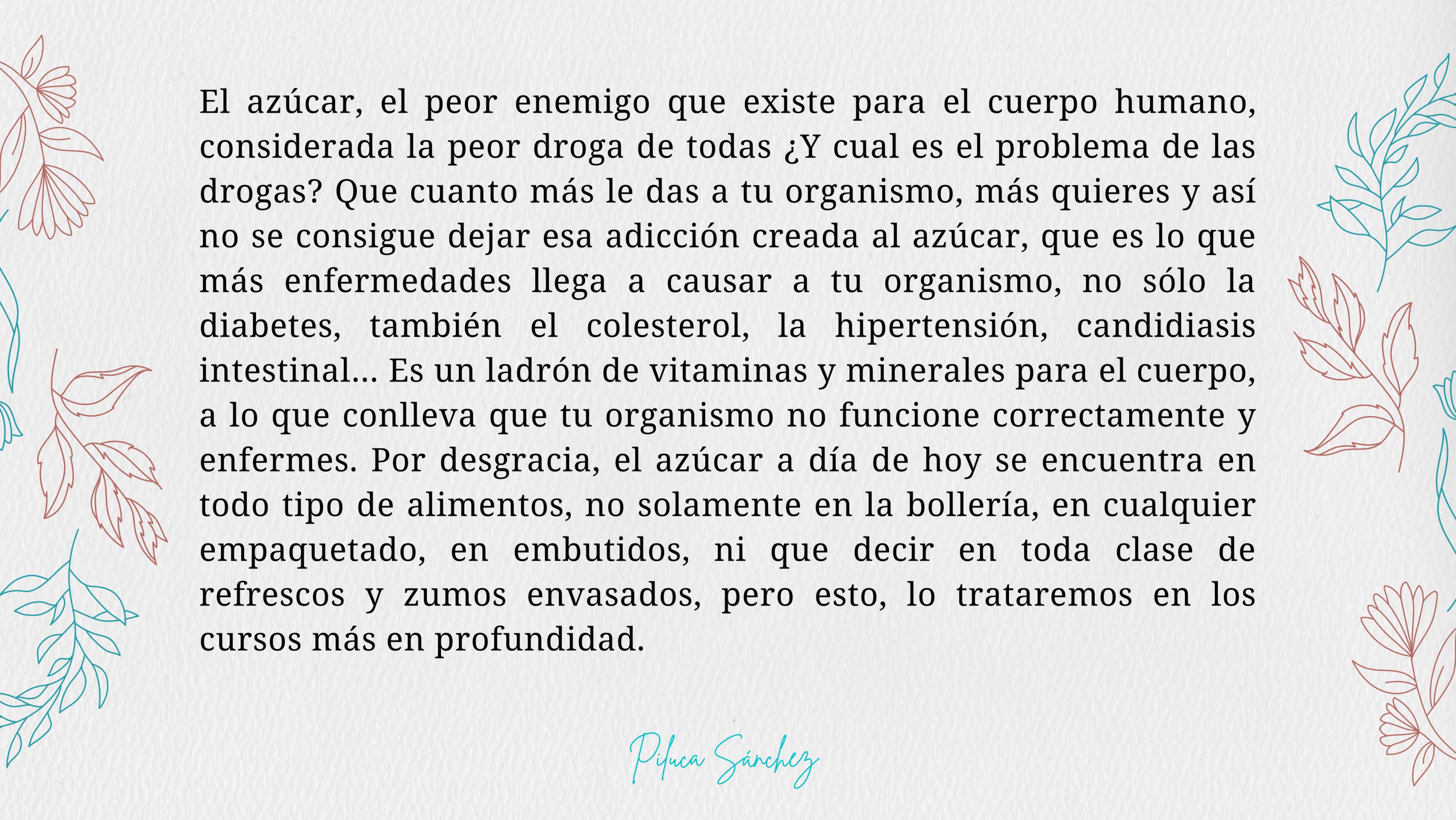
Pifuca Sánchez



Seguramente, después de cenar, tienes ganas de comer chocolate, chucherías, bollos,... ¿Te has fijado que la mayoría de anuncios de después de la hora de cenar, son casi todo anuncios de dulces? Saben perfectamente cual es el poder que tiene el azúcar.

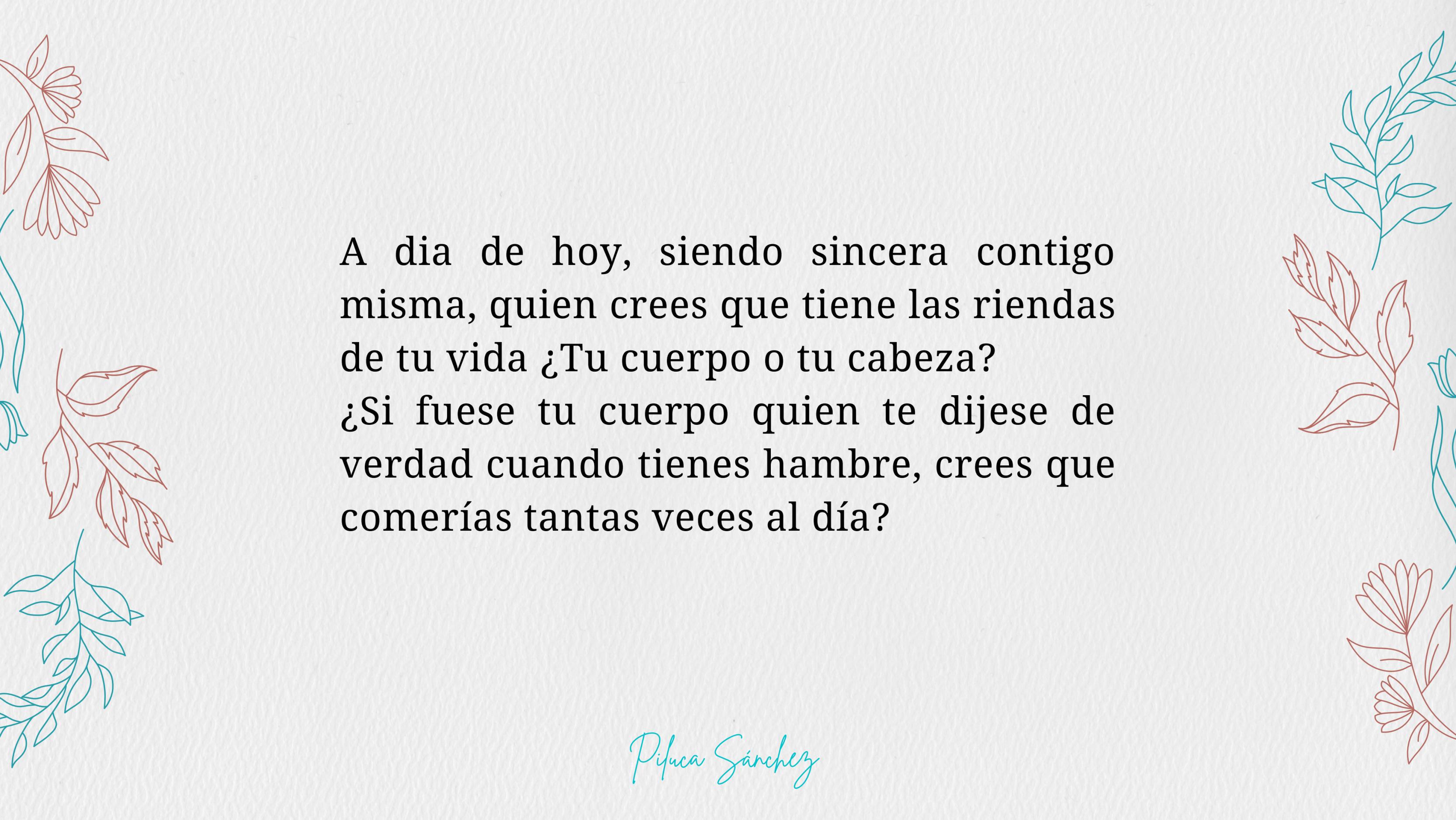


Piñuca Sánchez



El azúcar, el peor enemigo que existe para el cuerpo humano, considerada la peor droga de todas ¿Y cual es el problema de las drogas? Que cuanto más le das a tu organismo, más quieres y así no se consigue dejar esa adicción creada al azúcar, que es lo que más enfermedades llega a causar a tu organismo, no sólo la diabetes, también el colesterol, la hipertensión, candidiasis intestinal... Es un ladrón de vitaminas y minerales para el cuerpo, a lo que conlleva que tu organismo no funcione correctamente y enfermes. Por desgracia, el azúcar a día de hoy se encuentra en todo tipo de alimentos, no solamente en la bollería, en cualquier empaquetado, en embutidos, ni que decir en toda clase de refrescos y zumos envasados, pero esto, lo trataremos en los cursos más en profundidad.

Piluca Sánchez



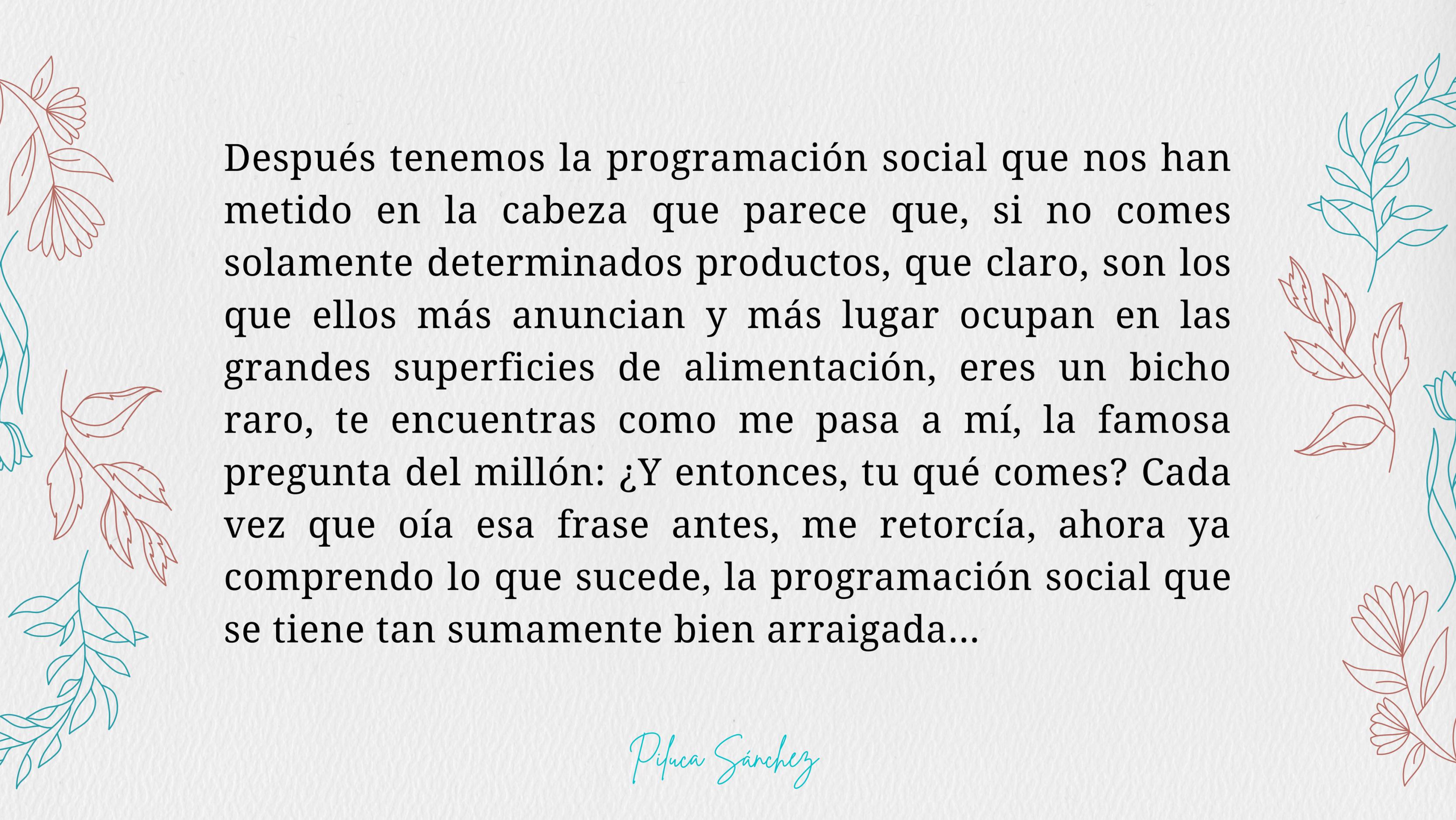
A día de hoy, siendo sincera contigo misma, ¿quién crees que tiene las riendas de tu vida ¿Tu cuerpo o tu cabeza?
¿Si fuese tu cuerpo quien te dijese de verdad cuando tienes hambre, crees que comerías tantas veces al día?

Pifuca Sánchez



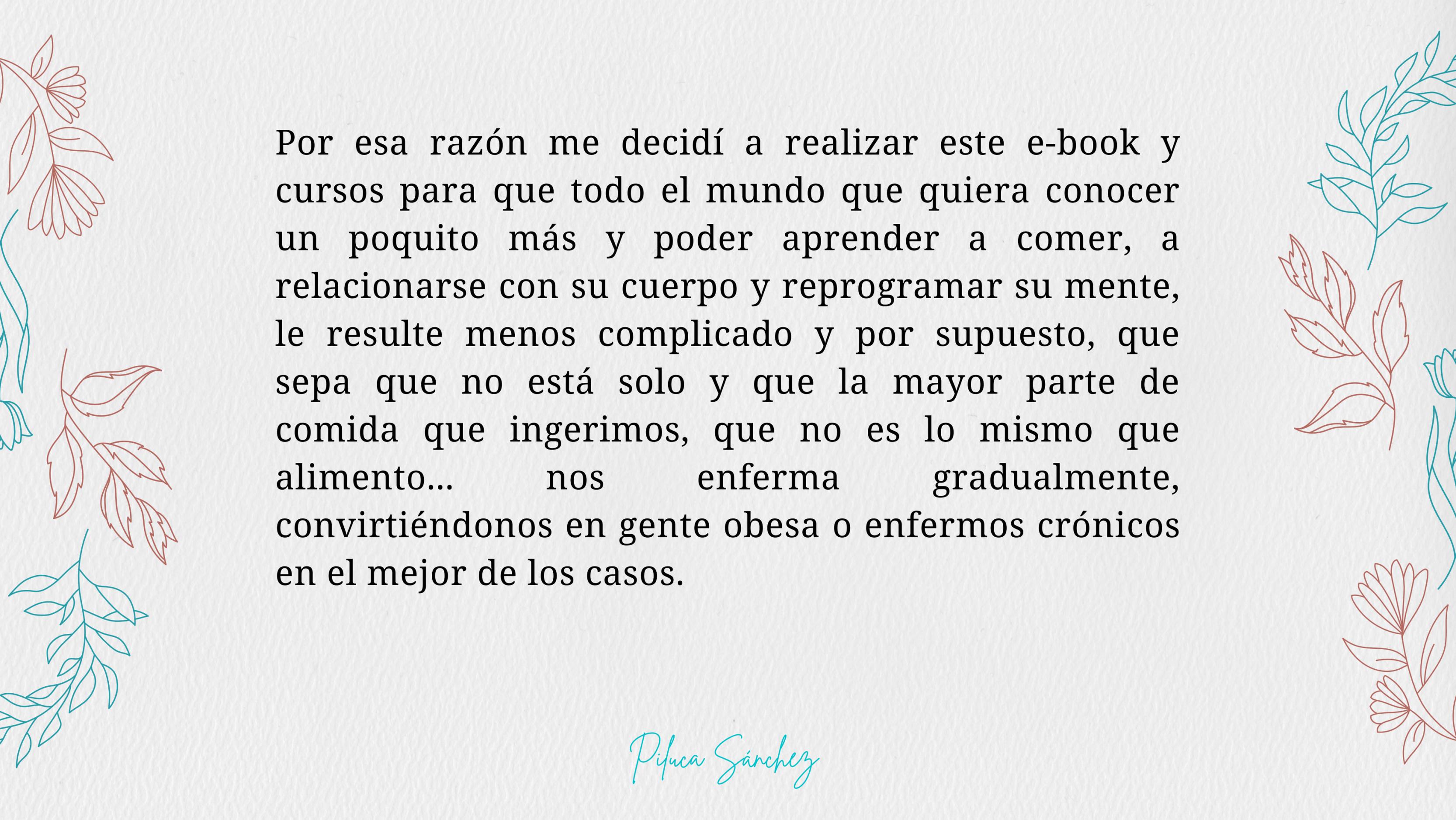
Hoy en día vamos con el piloto automático conectado a todas horas y no somos conscientes ni casi dueños de cada uno de los pensamientos que nos atacan al día. Habrás tenido momentos en los que te has visto en una situación o en un lugar y has dicho: ¿A qué venía yo aquí? ¿Por qué tengo esto en la mano? ¿Qué era lo que iba coger? Tranquila que no estás sola, eso nos pasa a todo el mundo, aquí es donde llega tu consciencia para poder salvarte y detener todos esos pensamientos y si, claro que se puede, es cuestión de reeducar a tu mente y también lo veremos en nuestros cursos y conseguirás hacerlo.

Piluca Sánchez



Después tenemos la programación social que nos han metido en la cabeza que parece que, si no comes solamente determinados productos, que claro, son los que ellos más anuncian y más lugar ocupan en las grandes superficies de alimentación, eres un bicho raro, te encuentras como me pasa a mí, la famosa pregunta del millón: ¿Y entonces, tu qué comes? Cada vez que oía esa frase antes, me retorció, ahora ya comprendo lo que sucede, la programación social que se tiene tan sumamente bien arraigada...

Piñuca Sánchez



Por esa razón me decidí a realizar este e-book y cursos para que todo el mundo que quiera conocer un poquito más y poder aprender a comer, a relacionarse con su cuerpo y reprogramar su mente, le resulte menos complicado y por supuesto, que sepa que no está solo y que la mayor parte de comida que ingerimos, que no es lo mismo que alimento... nos enferma gradualmente, convirtiéndonos en gente obesa o enfermos crónicos en el mejor de los casos.

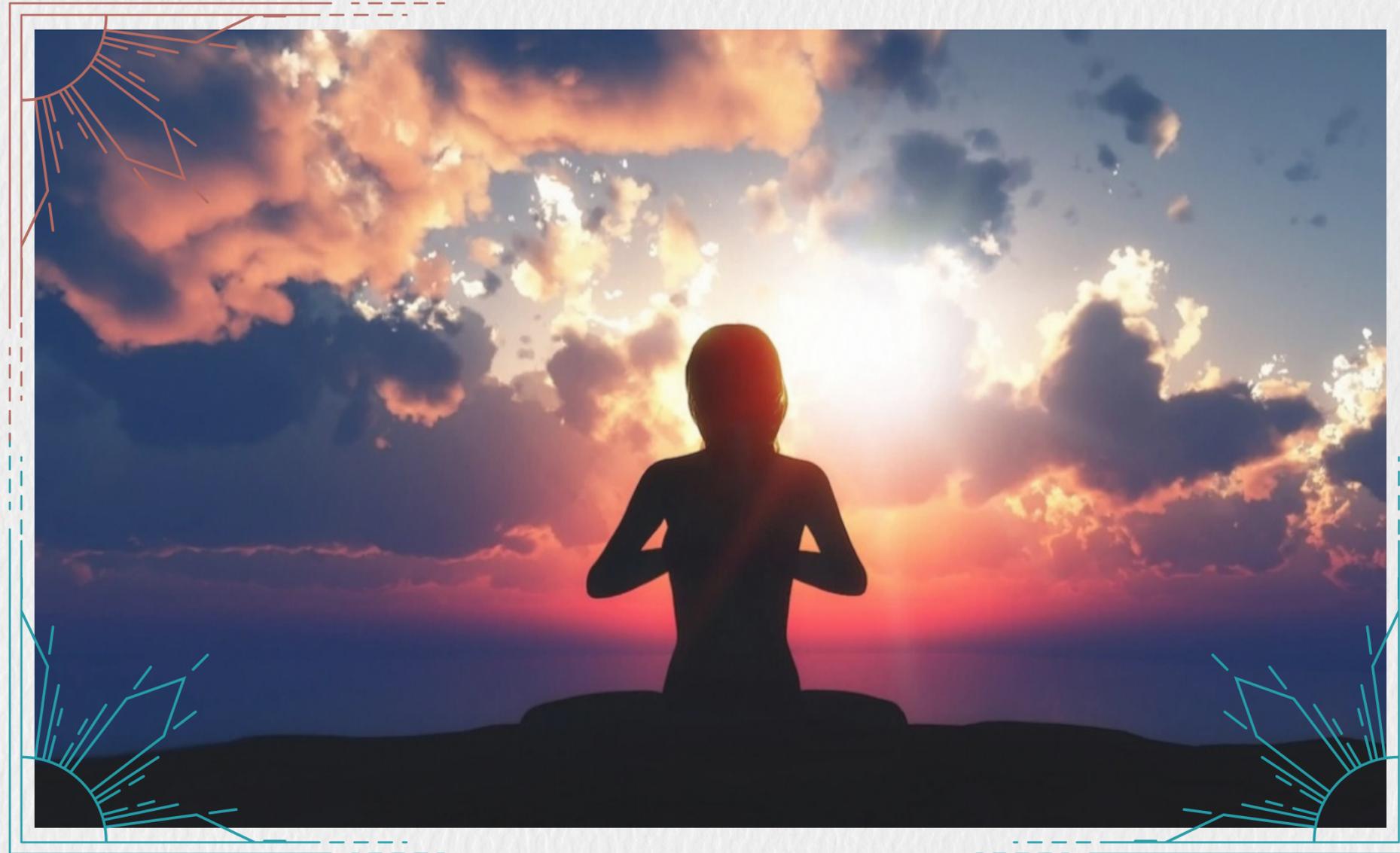
Pifuca Sánchez



Espero que os resulte de gran ayuda y podáis comenzar a llevar una vida más sana, más felices y conseguir por fin, ser amiga de vuestro cuerpo.

Piñuca Sánchez

HAZTE AMIGA DE TU CUERPO



Piñuca Sánchez