

Reprogramación integral
**para la salud
y la pérdida
de peso**



EJERCICIO 12: Encontrando el equilibrio

1. **¿Hay algún alimento que echas de menos?.**
2. **¿Con que frecuencia te gustaria tomarlo?**
3. **¿Crees que eres capaz de comerlo en poca cantidad?**
4. **¿Serás capaz de comerlo sin remordimientos y desde el amor y la paz?**
5. **¿Recuerdas las causas de tu sobrepeso? ¿Que acciones vas a seguir haciendo para que no se repita?**
6. **¿Que tomas de conciencia has hecho con esta lección?**

