



„Það væri frábært ef þú gætir prentað út þennan leiðarvísi og fylgt honum eftir á meðan þú hlustar á fjarnámskeiðið: 5 skref að varanlegu þyngdartapi, vellíðan og orku!

Júlía, heilsumarkþjálfari og næringar- og lífsstílsráðgjafi.

Bakgrunnur Júlíu:

Júlía Magnúsdóttir er stofnandi Lifðu til Fulls heilsumarkþjálfunar. Sem frumkvöðull og fyrirlesari hefur Júlía bakgrunn í viðskiptum og hagfræði. Hún er útskrifuð sem heilsumarkþjálfari og jafnframt næringar- og lífsstílsráðgjafi frá Institute of Integrative Nutrition, með vottorð frá American Associate of Drugless Practitioners. Einnig er Júlía útskrifuð úr Digestive Intensive frá Holistic Nutrition Lab þar sem áhersla er lögð á heildræna lækningu meltingarkefinsins. Ásamt því er Júlía lærður Markþjálfari.

Júlía, ásamt þeim konum sem hún vinnur með, er dæmigert tilfelli um það hvernig hægt er að ná sinni hugsjónarþyngd varanlega, fyllast orku og vellíðan í líkama og ná árangri í markmiðum sínum til lífstíðar. Þessu hefur hún náð með þeim ánægjulegu og einföldu skrefum sem hún vill kynna fyrir þér.

Júlía hefur leitt konur í gegnum heilfæðu hreinsun sína (hreinsun með fæðu) ásamt því að skapa Nýtt líf og Ný þú þjálfunina „5 skref að varanlegu þyngdartapi, vellíðan og orku“ út frá eigin reynslu og samstarfi með konum og körlum á Íslandi.

„Þjálfunin hefur breytt lífi mínu persónulega en með þeim skrefum sem tekin eru í þjálfuninni er ég laus við heilsufarsvandamál sem ég hélt að ég þyrfti að búa við eins og gigtareinkenni, meltingaróþægindi, svitaköst, hormóna-ójafnvægi og fleira. Í dag er ég stútfull af orku og viðheld þeirri þyngd sem ég er sátt við.

Og eftir að hafa leitt yfir hundruði kvenna og karla í gegnum þessi 5 skref í Nýtt Líf og Ný Þú með framúrskarandi ávinningum þá er núna tækifæri fyrir þig að vera með líka!“

Fylltu inn í eyðurnar eins og við á hverju sinni.

Því oftast sem þú ferð í megrun því meiri verður _____ hverju sinni!

Vítahringur - jó-jó hefur áhrif á _____, _____ og _____ líkamans og getur valdið _____ í lifur sem getur breyst í fitusöfnun!

Hættulegast hjá konum sem léttast og þyngjast og léttast og þyngjast aftur eru áhrifin á _____ og hversu vel undirbúinn líkaminn er gegn _____, _____ og _____ !

Megrunkúrinn, skyndilausnin er því _____ lausnin til frambúðar!

Til að þín hugsjónarþyngd náist, s.s. svo að þeirri þyngdartölu sem þig dreymir um að léttast um geti verið náð, er fyrsta skrefið með _____ hugarfari!

Því undirmeðvitund þín er _____ % öflugri en meðvitund þín!

Skref 1: Losun líkamans við eitrefni og hlekkjaða orku, endurræsing á brennslu og hugarfari og endurheimting orku og ungleika!

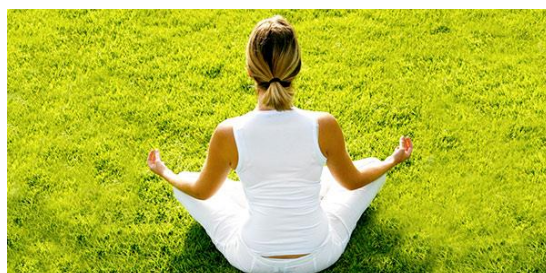
Hreinsun bæði _____ og _____ þarf að eiga sér stað svo þú getir tekið við nýju lífi og nýrri þér á varanlegan hátt. Ef hugarfarið er ekki leiðrétt munu gömlu _____ endurtaka sig og ástand þitt trúlega haldast í sama fari.

Til þess að geta sagt _____ við orku alla daga og líkamanum sem þú þráir sem og skýrleika og jafnvægi í líkama og fæðuvali þarf að segja _____ við eitthvað annað sem er ekki að þjóna þér.

Ef ég algjörlega og fyllilega elskaði líkama minn þá myndi ég

Það er á 3 vegu sem hreinsunin er ólík öðrum svokölluðum hreinsunum:

- 1.
- 2.
- 3.



Skref 2: Náttúruleg leið þín að varanlegu þyngdartapi og tenging við líkamann sem aldrei fyrr.

Yfir _____ % manna í dag er með einhvers konar fæðuóþol eða viðkvæmni án þess að vita af því. Óþol halda þyngdinni _____ sama hvað, valda _____, _____, ýta undir hormóna _____ og _____.

_____ og _____ í mataræði virka ekki!

Án þess að hafa _____ við líkamann upplifir líkaminn ójafnvægi bæði í líðan, _____, _____ og því sem við borðum.

Það sem tenging við líkama þinn þýðir fyrir þig er að þú getur _____orkuna sem vill brjótast fram, fundið þína _____ leið að þyngdartapi og upplifað meira jafnvægi í líkamanum og meiri sátt í eigin skinni ! Ekki bara í viku eða 2 heldur til frambúðar!

Í raun og veru tekur það líkama þinn _____ mínútur frá því þú byrjar að borða að segja þér að þú sért södd.

Ein besta leiðin til þess að minnka matarskammtinn en upplifa á sama tíma seddu er að huga að _____ á meðan þú borðar.

Skref 3: Skýrleiki í fæðuvali, hreyfingu og vítamínum fyrir þinn einstaka líkama og útrýming ringulreiðar sem fjölmiðlar bjóða upp á þegar kemur að því hvað sé hollt og hvað ekki.

Einn leyndardómur í þyngdartapi er _____ að læra að lesa _____ heldur að læra að lesa á milli _____ og læra sannleikann um rétta næringu fyrir þinn einstaka líkama.

Þú ert einstök/einstakur og þegar leitað er eftir þyngdartapi og orku til frambúðar þá er margt sem þarf að huga að. Til dæmis má nefna _____, _____, _____ og tenginguna sem þú öðlaðist á fyrra stigi svo hægt sé að sjá þína _____ og setja saman í eina heild eða einn matardisk fyrir þig.

Helsta innihaldsefnið sem ætti að forðast þegar versla á holl bætiefni og orkudrykki er : _____

Í þessu skrefi upplifði Anna _____ frá hugsunum um mat og fann virkilega hvað hæfði _____ og fæðu sem stóð með hennar þyngdartapi, orku og bættu lífi.

Skref 4: Leiðin til að halda lífsstílnum við, dýpri uppgötvun og aukin þekking.

Leyndamálið til að viðhalda lífsstíl þínum er með _____ og _____ þekkingu!

Að sinna _____ útgáfunni af sjálfri þér svo þú getir gefið _____ af þér.

4 Lykilatriði sem vert er að skoða fyrir jafnvægi:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Hvernig lýsir meira jafnvægi sér í þínu lífi?

Ef eitthverju, hverju myndir þú tapa ef þetta ástand væri satt?

Þyngdartap snýst _____ um einhæfa fæðu, takmarkað fæðuval og kvöl heldur spennandi nýja, fullnægjandi fæðukosti og vellíðan.

Skref 5: Skerpum á, fögnum ávinningi þínum og gefum af okkur - lífsstíll þinn er þegar unninn!

Þú verður að meta _____ skrefin ef þú ætlar að taka stóru _____

Þegar hugað er að því hvernig halda má þinni hugsjónarþyngd við, orkunni og öllu sem þú hefur áorkað má ekki gleyma því að _____ og gera

hlutina eins _____ og mögulegt er svo að þeir verði rúttína hjá þér, daglegur hluti hjá þér og fjölskyldu þinni.

Að bjóða regulega upp á nýjan _____ getur verið gott holrráð!



Að lokum:

Þú getur náð þinni _____ sama hver aldur þinn er og þú getur fengið _____, líflegan líkama og upplifað þol og _____!

Og þú getur upplifað gleði og _____ í bæði líkama þínum og lífi sem fær þig til þess að vakna á hverjum _____ með bros á vör

----- > Þessi útkoma getur verið _____!!

Nýtt _____ og Ný _____ er EKKI fyrir þig ef þú EKKI tilbúin að _____ á tímabundnar lausnir, fara alla leið fyrir líf þitt og heilsu, ná þinni hugsjónarþyngd eða leysa hlekkjuðu orkuna sem er til staðar.

Nýtt _____ og Ný _____ er fullkomin þjálfun fyrir þig ef þú ert _____ að breyta hefðum þínum og háttum til hins betra, upplifa nýtt _____, nýjan _____ og varanlega ná _____ þinni.

Nýtt _____ og Ný _____ þjálfunin er sérstaklega hönnuð til þess að þú sjáir þína _____ útgáfu af sjálfri þér og til þess að styðja þig algjörlega skref fyrir skref. Einnig mun þjálfunin hjálpa þér að yfirstíga þær hindranir sem halda þér frá þinni sönnu _____ og styðja við þig í þeirri umbreytingu og þannig skapa Nýtt _____ fyrir þig, Nýja _____ til _____!

Þú hefur sérstakan aðgang að www.lifdutilfulls.is/nyttlifnydu

Þar sérð þú:

- Skilaboð frá öðrum konum sem hafa farið í gengum þessi 5 sannprófuðu skref.
- Tækifæri til að vera í hópi útvaldra kvenna sem skapa Nýtt _____ og Nýja _____ 2015!

Taktu ábyrgð á eigin heilsu og ég styð þig skref fyrir skref!

Heilsa og hamingja

Júlía, heilsumarkþjálfari