

6

PROPÓSITO

NO PIERDAS DE VISTA EL OBJETIVO I
¿CÓMO MANTENERSE?

RESPUESTAS

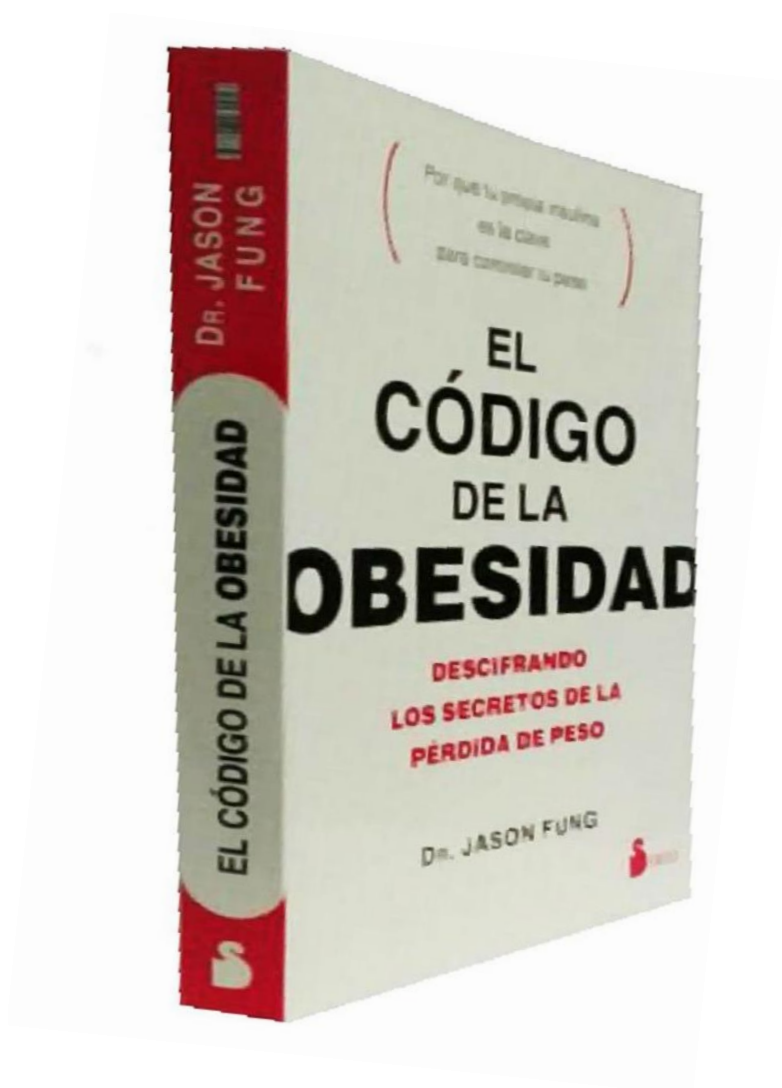
- 1) DISCIPLINA, paso a paso, aprende a decir que NO.
- 2) Es importante que aprendas a manejar tus emociones para que controles tu apetito y logres eso que tanto quieres en tu vida.

RESUMEN

Si eres constante, disciplinado y perseverante puedes mantener el enfoque y decir que NO a todos esos distractores.

NO te desanimes.

EL RECOMENDADO DEL DÍA



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

6

PROPÓSITO

NO PIERDAS DE VISTA EL OBJETIVO |
¿CÓMO MANTENERSE? |

¿POR QUÉ RECOMENDAMOS ESTE LIBRO?

El libro recomendado “El código de la obesidad” te puede servir para entender más de la multicausalidad del origen de la obesidad, además de enterarte de información científica actualizada, escrita de manera sencilla y que puede ser de utilidad para que apliques acciones inteligentes en tu vida.

Mantener el enfoque puede marcar la diferencia entre conseguir los resultados esperados y renunciar antes de tiempo, para lograrlo es necesario como ya te lo hemos dicho, tener metas claras, pero también es importante saber y poder decir que NO. Estamos expuestos a tentaciones permanentes, el entorno poco colabora, por lo tanto debes estar preparado para resistir a circunstancias y tentaciones que no te ayudan, por ejemplo, invitaciones a comida poco saludable, oferta gastronómica que encontramos en la calle, exceso de actividades sociales y ocio, etc...

PÍLDORAS DE MOTIVACIÓN



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA