

Strong Mind, Sexy Body

Through Health & Wellness Coaching

- Apakah anda merasa frustrasi dengan menurunkan berat badan?
- Apakah anda mencoba banyak diet yang telah gagal?
- Apakah anda bingung dengan semua informasi yang salah di sekitar penurunan berat badan?
- Apakah Anda lelah ditipu dengan bohong-bohong dan janji-janji kosong?



Dr. Matt Blaylock BS, PhD, MP NLP, ACMC

- S1 dalam Biologi Molekular
- S3 dalam Ilmu Gizi
- Master Practitioner of Neuro-Linguistic Programming
- Trainer/Consultant of Neuro-Linguistic Programming
- Associate Certified Meta-Coach

Ada cara yang berbeda

Ada solusi untuk masalahmu!!!



Masalahnya bukan pada diri Anda!

Penelitian telah menunjukkan bahwa lebih dari 95% diet gagal. Rata-rata orang mulai berdiet pada usia awal 20-an. Kebanyakan orang akan mencoba 4 sampai 5 diet per tahun. Meskipun dengan upaya terbaik mereka, orang masih tambah 0.5-1.0kg per tahun. Rata-rata orang sudah kelebihan berat badan 15, 20, atau 30kg pada saat mereka usia 40-an. Kelebihan berat badan tidak hanya membuat penampilan seseorang tidak menarik tapi juga meningkatkan risiko penyakit-penyakit dan kematian.

Jadi apa yang bisa dilakukan?

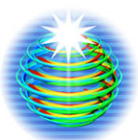
Jalan keluarnya adalah dengan masuk ke dalam diri Anda

Kebanyakan orang berpikir penurunan berat badan sebagai masalah keseimbangan kalori - makan lebih sedikit dan berolahraga lebih banyak. Walaupun itu mungkin benar, ada gambar yang lebih besar di belakang ide sederhana itu. Perilaku, tindakan, dan kebiasaan seseorang dipandu, diarahkan, dan dikelola oleh pikiran dan keyakinan mereka. Selama seseorang hanya berfokus kepada hal-hal eksternal, mereka tidak akan berhasil menurunkan berat badan. Kunci untuk penurunan berat badan ditemukan di dalam pikiran dan keyakinan seseorang.

Jika Anda benar-benar serius tentang menurunkan berat badan, health and wellness coaching akan membantu anda. Dari menjadi jelas tentang tujuan dan motivasimu ke membuka wawasan tentang keyakinan yang membatasi anda ke membangun kebiasaan baru ke merayakan kesuksesan anda, seorang health and wellness coach bisa mendukung anda melalui setiap langkah dari proses ini. Dari pada tambah 0.5-1kg tahun ini, anda bisa turun 20-25kg.



Contact : 021-290 222 29 / 0812 8724 3881



METAMIND
Training Coaching Institute

PT. METAMIND TATA CENDEKIA

Grand Slipi Tower. Jl. Letjen. S. Parman Kav. 22-24, 37 Floor, Slipi. Jakarta 11480 - Indonesia

P. : 021 290 222 29 | M. : 0812 8724 3881 | F. : 021 290 222 30

W. : www.meta-mind.com | E. : info@meta-mind.com

