



VIDEO CORSO PRATICO DEL MANUALE “LA SFIDA DEI 7 GIORNI”

VIDEO 1 - Diario e consapevolezza:
<https://youtu.be/qEDvsntNJGI>

VIDEO 2 - Quaderno da stampare della consapevolezza profonda:
<https://youtu.be/Rq3B57KCPKk>

VIDEO 3 - I fattori sotto il tuo controllo:
<https://youtu.be/vVbKbHcZ7ds>

VIDEO 4 - Allenamento HIIT brucia grassi a 10 step:
<https://youtu.be/b-kSojffJfl>

VIDEO 5 - Piano alimentare:
<https://youtu.be/Vkzalkshqdo>

VIDEO 6 - Focus sull'integrazione alimentare:
<https://youtu.be/U9puFT134zY>

AUDIO 7 - Training autogeno inizio giornata e training autogeno prima di mangiare:

<https://soundcloud.com/matteo-diomedii/training-autogeno-inizio-giornata-su-traccia-vento-deuropa/s-0ls78>

<https://soundcloud.com/matteo-diomedii/training-autogeno-inizio-giornata/s-jaWZ3>

<https://soundcloud.com/matteo-diomedii/training-autogeno-su-traccia-go-with-the-flow/s-5GZ8M>

<https://soundcloud.com/matteo-diomedii/training-autogeno-prepasto/s-CLPBG>

VIDEO 8 - Piatto ideale ricette ed esempi:
<https://youtu.be/n8KfSUGfQZw>

VIDEO 9 - Piano settimanale con blocchi di tempo:
<https://youtu.be/SekrfnxEsTg>

VIDEO 10 - Bonus:
<https://youtu.be/QLv-odtBw8g>