comer horneado es delicioso y mas sano, tambien puedes comer fruta en la comida donde menos te

provoque comer y tomarte un vaso de jugo antes de comer

Re: ¿Me recomiendan alguna dieta para bajar los valores alto de mi cuerpo?

Hay muchos recursos que puedes buscar en internet, pero realmente yo te recomendaria que comiences desde el origen de donde surgio todo, puede que tu seas una persona con ansiedad de comer, o tal vez necesitas a alguien que te apoye en tu ambito personal, comenzo por tus emociones. Yo hace años tenia problemas de ansiedad, comia en mucha cantidad, incluso cuando yo no tenia hambre, por lo que intente buscar ayuda profesional. Me gustaria recomendarte a una empresa de verdaderos profesionales, Curso Eneagrama Madrid te ayudan en muchos ambitos de tu vida, como el poder reconocerte a ti mismo, conocer tus mas profundas cualidades, yo los contacte a ellos y realmente he visto los resultados ya que no tengo mas ansiedad.

Re: ¿Me recomiendan alguna dieta para bajar los valores alto de mi cuerpo?

Escrito por Heela - 12/01/2019 06:49

deberías ir a un nutricionista, si tienes tal descontrol es peligroso hacer algo aleatorio

Foro de economía y estilo de vida - foro.preguntasfrecuentes.net - Foro de economía y estilo de vida

Generado: 28 November, 2025, 07:07