

# MODIFICARE LO STILE DI VITA È IL MODO MIGLIORE PER CONTROLLARE IL PESO A LUNGO TERMINE!

PER FARLO NON SERVE LA FORZA DI VOLONTÀ, MA BISOGNA ACQUISIRE **STRATEGIE** E **ABILITÀ**  
PER AFFRONTARE GLI OSTACOLI ALLA PERDITA E AL MANTENIMENTO DEL PESO

