



CommonSense RX

ALIMENTACIÓN INTUITIVA

1. Rechaza la mentalidad de la dieta
2. Honra tu hambre
3. Hacer las paces con la comida
4. Desafía a la policía alimentaria
5. Descubra el factor de satisfacción
6. Siente tu plenitud
7. Afronta tus emociones con bondad
8. Respeta tu cuerpo
9. Movimiento: siente la diferencia
10. Honre su salud: nutrición suave

