El 80% de tu sobrepeso está en tu mente

"La mente es una herramienta poderosísima y la usamos a favor o en contra de nosotros", nos cuenta Jaime Fonte en su charla Tedx del Tec de Monterrey campus San Luis Potosí.
14/05/2019

"El 80% de tu sobrepeso está en tu mente". Con esa declaración, **Jaime Fonte** inicia su charla en el evento **"TedX"** que tuvo lugar en **Tec campus San Luis Potosí.**

Jaime Fonte es un conferencista y escritor en **México** y en **Estados Unidos**, con más de 10 años de experiencia, él, nos compartió sus conocimientos a través de su charla: **“El 80% de tu sobrepeso está en tu mente”**, basado en el último libro que escribió.

> “Mi objetivo en este TedX fue sembrar una semillita que nos demos cuenta, que realmente la mente es una herramienta poderosísima"

“Gracias a esta conferencia, puedo realmente aclarar que mi objetivo en este TedX fue sembrar una semillita que permita que nos demos cuenta, que realmente la mente es una herramienta poderosísima". Comentó **Jaime Fonte.**

Genio detrás de libros

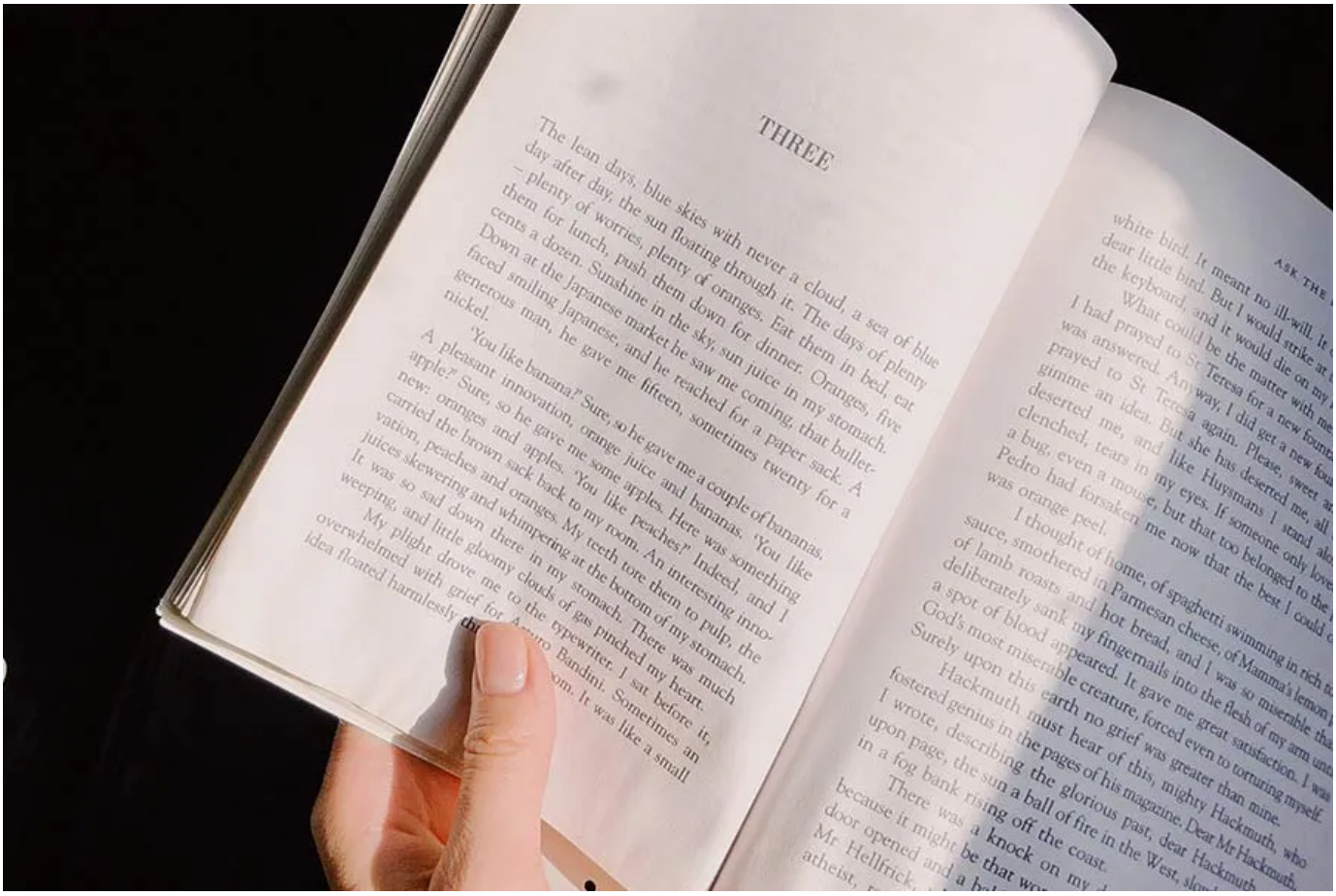
Jaime Fonte tiene tres libros publicados: **"Enojarse nunca más"**, **"No estoy estresado"** y **"El 80% de tu sobrepeso está en tu mente"**, que fue del que compartió un poco más en su **TedX.** Es **ingeniero civil** de profesión y ha trabajado en la industria y ha tenido cargos gerenciales en mercadotecnia.

> “Empecé a escribir el libro 'Enojarse nunca más' y de ahí me di cuenta que esto me llenaba mucho y que además había la posibilidad de ayudar"

“Empecé a escribir el libro 'Enojarse nunca más' y de ahí me di cuenta que esto me llenaba mucho y que además había la posibilidad de ayudar a muchas personas, pude observar que la gente necesita esto, las personas están ávidas y ahí fue el cambio, cuando vi como a la gente le servía, y de ahí, ya no hubo marcha atrás.”, compartió **Jaime Fonte** en el **TedX** llevado acabo en el **Tec de San Luis.**

Dentro de su charla **TedX**, Jaime enseño una técnica de la cual habla en su libro, **“el Tapping”.**

“El tapping es una técnica que permite romper la conexión de emociones con todo lo negativo que guardamos en nuestro cuerpo, actualmente se usa para cargas emocionales, dolores para bajar el estrés, bajar de peso, entre otras cosas ”, añadió **Jaime.**



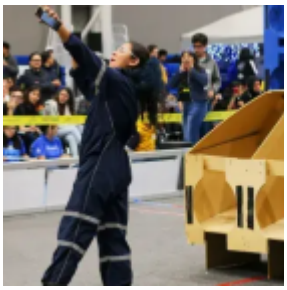
Su ideología

Jaime está certificado en **Emotional Freedom Techniques (EFT),** tiene un diplomado en **psicoterapia** del sentido de la vida (logoterapia), también está certificado por **Heart Math Institute en Global Coherence** y a demás es Coach **en Programación Neurolinguistica**.

Jaime resalta que lo más importante para él, es que las personas puedan ser felices.

> "Me gustaría recalcar que si hay formas, personas, técnicas que nos dicen cómo realmente podemos ser felices en este trayecto que es la vida"

“Me gustaría recalcar que si hay formas, personas, técnicas que nos dicen cómo realmente podemos ser felices en este trayecto que es la vida, y ahí empieza todo y acabaría todo, con que pudiéramos ser un poquito más felices o un mucho más felices, ya con eso, yo estaría feliz de haber compartido algo”, concluyó **Jaime**

Fonte, en el **Tec campus San Luis Potosí.**

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: