Dane aktualne na dzień: 28-04-2024 15:28

Link do produktu: https://www.fraida.pl/jak-jesc-mniej-i-nie-oszalec-z-glodu-p-3951.html

Jak jeść mniej i nie oszaleć z głodu

Cena	**39.30 zł**
Dostępność	**produkt dostępny**
Numer katalogowy	**9788364278068**
Kod EAN	**9788364278068**
Producent	**Vital**
Autor	**Riley Gilian**

Opis produktu

Jedzenie to dla większości osób wielka przyjemność. Jest nie tylko niezbędne nam do życia, ale dostarcza również ważnych dla naszego organizmu składników odżywczych. Niektórym pomaga radzić sobie z emocjami, stresem, radością, a nawet nudą. Zdarza się jednak, że zbyt częste sięganie po kolejne przekąski może doprowadzić do poważnej choroby, jaką jest uzależnienie od jedzenia. Niepohamowany apetyt, brak kontroli przyczynia się również do powstania nadwagi czy otyłości.

Autorka sama kiedyś była nałogowcem i przejadała się. Od kilkudziesięciu lat zajmuje się doradztwem i prowadzi seminaria, pomagając ludziom przejąć kontrolę nad uzależnieniem od jedzenia. Dzięki swojemu doświadczeniu i uporaniu się z własnymi nałogami Riley wnosi do publikacji zrozumienie procesu uzależnienia i wspiera tych, którzy mają z tym problem.

Jeśli utknąłeś w cyklu napadów jedzenia i nieskutecznych diet, przez większość dnia myślisz o jedzeniu i odczuwasz winę z powodu tego, co i w jakiej ilości spożywasz, a ponadto zadręczasz się swoją wagą - to idealnie trafiłeś - ta książka jest w sam raz dla Ciebie. Zamiast oferować Ci kolejną „cudowną” dietę prezentuje, jak możesz zmienić swoje podejście do jedzenia. To w nim tkwi klucz do osiągania wymarzonej wagi bez spartańskich głodówek.

Sposób proponowany przez Autorkę polega na ograniczeniu ilości posiłków i nie przejadaniu się. To takie proste, a zarazem niezwykle skuteczne! Zamiast spożywania całej porcji śniadania czy obiadu, nałóż sobie na mniejszy talerz połowę porcji. Tym samym sprytnie zmylisz oko i oszukasz swój umysł. Zastosuj wiele różnych sposobów, które pomogą Ci pokonać ten nałóg. Po raz pierwszy od bardzo dawna będziesz w stanie zaspokoić głód nie wywołując jednocześnie wyrzutów sumienia.

Poznaj lepszą i skuteczniejszą alternatywę dla diety MŻ

liczba stron: **256**
format: **14.5x20.5cm**
oprawa: **miękka**