

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/schudnij-z-przyjemnoscia-p-3999.html>



Schudnij z przyjemnością

Cena	29.20 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788364278242
Kod EAN	9788364278242
Producent	Vital
Autor	Aneta Stolarz

Opis produktu

Jak wiele razy obiecano Ci już dietę cud, która w rzeczywistości albo nie pozwoliła zrzucić wagi, albo zrobiła to na bardzo krótki czas? Czy okres odchudzania się wspominasz jako wspaniały czas zmieniania swojego ciała czy też jako nieustanne odmawianie sobie przyjemności? A gdyby tak zamiast diety zmienić swoje nastawienie i pozbywać się nadprogramowych kilogramów lekko, prosto i przyjemnie?

Pomoże Ci w tym instruktorka fitness i ceniony trener personalny. Aneta Stolarz ukończyła również kursy dietetyki oraz suplementacji dla sportowców. Wierzy w to, że szczupłe ciało jest wynikiem pełnego pasji i spełnienia podejścia do życia i samego siebie. Tą wiarą zaraża w swojej pierwszej książce poświęconej odchudzaniu pozbawionemu smutku i wyrzeczeń.

Autorka w swojej publikacji łączy zrzucanie wagi z elementami psychologii i koncentruje się nie tylko na aspekcie fizycznym, ale również na samopoczuciu i emocjach osoby, która się odchudza. Prezentuje 10 sprawdzonych sposobów na wzmocnienie motywacji w odchudzaniu i podpowiada, jak opracować realny cel, który będzie nas wspomagał na drodze do szczupłej sylwetki.

Z tej książki dowiesz się, jak wykorzystać rutynę dnia codziennego w odchudzaniu i poznasz sekrety terapii śmiechem pomagającej zrzucić wagę. Autorka prezentuje odchudzający trening aerobowy i ekspresowy trening dla zapracowanych. Będziesz mógł także skorzystać ze sprawdzonych przepisów na smaczne, wspierające utratę kilogramów dania. Poznaj nową jakość odchudzania.

liczba stron: **144**
 format: **14.5x20.5cm**
 oprawa: **mięka**