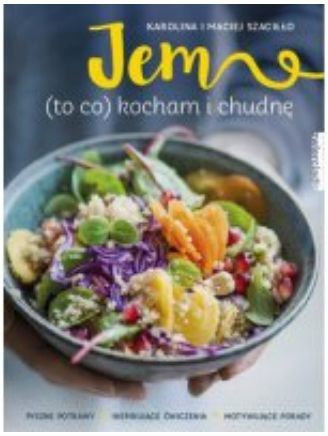
Księgarnia Szkolna "Papirus" s. c.
ul. Obywatelska 11
20-092 Lublin
tel. +48 81 747 69 29
www.papirus24.pl

Dane aktualne na dzień: 29-03-2024 13:40

Link do produktu: https://papirus24.pl/jem-to-co-kocham-i-chudne-szacillo-karolina-szacillo-maciej-p-12478.html



Jem to, co kocham i chudnę. Szaciłło Karolina , Szaciłło Maciej

Cena	**38,99 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Producent	**Zwierciadło**

Opis produktu

Pozbądź się na zawsze zbędnych kilogramów. Z miłości do siebie.

W książce "Jem to, co kocham i chudnę" Karolina i Maciej Szaciłło dzielą się nie tylko przepisami na zdrowe i pyszne dania, ale też wiedzą psychodietetyczną, która pozwoli ci pozbyć się zbędnych kilogramów na zawsze. Z miłości do siebie.

Karolina przez lata zmagała się ze zbędnymi kilogramami. Diety cud, intensywne treningi. Waga spadała, ale później wracała z nawiązką. Przez 10 lat Karolina zamiast schudnąć przytyła ponad 25 kilogramów. Po poznaniu Macieja, eksperta od zdrowego odżywiania, Karolina zaczęła pracować nie tylko nad zawartością talerza, ale również głowy. Poddała szczegółowej analizie swoje nawyki i zrozumiała, że je nie wówczas, kiedy pojawia się głód, lecz gdy pojawiają się emocje. Od tego momentu zaczęła pracę nad zmianą myślenia i stylu życia, szukając jednocześnie sposobu odżywiania, który sprawi, że będzie czuła się komfortowo. Udało się jej. Jest szczupła i szczęśliwa. Teraz czas na ciebie!

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

Autor:	Szaciłło Karolina , Szaciłło Maciej
Wydawnictwo:	Wydawnictwo Zwierciadło
Język wydania:	polski
Język oryginału:	polski
Liczba stron:	250
Numer wydania:	I
Data premiery:	2017-03-15
Rok wydania:	2017
Forma:	książka
Wymiary produktu [mm]:	167 x 223 x 20