

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/dieta-na-twoich-zasadach-tara-stiles-p-535.html>



## Dieta na twoich zasadach Tara Stiles

Cena	<b>55,00 zł</b>
Cena poprzednia	<b>69,90 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Numer katalogowy	<b>victorel_3581</b>
Kod EAN	<b>9788365170989</b>

### Opis produktu

Dieta na twoich zasadach - Tara Stiles

#### Opis książki

„Kiedy podporządkowujesz się cudzym regułom, stajesz na końcu bardzo długiej kolejki czekającej na złoty bilet, który na pewno okaże się fałszywką. Zazwyczaj zostajesz z pustymi rękami i większym poczuciem frustracji niż w chwili, gdy stawałaś w kolejce. Brzmi znajomo? Każda z nas zaczynała diety, plany, programy, kupowała produkty, które miały zmienić jej ciało, umysł i życie na lepsze, jednak prawie zawsze te rzeczy ostatecznie kończyły w kącie pod warstwą kurzu, a my kończyłyśmy w pętli ciągłego poszukiwania złotego rozwiązania”.

Jest tylko jedna droga do zdrowia – twoja własna!

Dieta na twoich zasadach to autorski projekt Tary Stiles, jednej z najbardziej znanych i uśmiechniętych instruktorek jogi. Dzięki jej pozytywnemu nastawieniu, bezpretensjonalności i lekkości, trzy życiowe umiejętności – jak poruszać swoim ciałem, jak uspokajać swój umysł oraz jak się odżywiać – stają się niezwykle proste, osiągalne, a nawet ekscytujące.

Nie ma oceniania, poprawiania, zmartwień, stresu, obowiązkowego celu ani właściwej drogi: z Tarą w roli przewodniczki i opiekunki robienie tego, co właściwe, jest przyjemne, łatwe i wręcz nieuniknione.

- Opanuj w krótkim czasie ćwiczenia spontanicznej jogi, dzięki którym podniesiesz poziom energii, ograniczysz wilczy apetyt, pomożesz twojemu ciału spalać tłuszcz i gubić zbędne kilogramy.

- Dostosuj ćwiczenia do swoich potrzeb i możliwości, dzięki ilustrowanym instrukcjom, które dokładnie pokazują jak wykonać każdy kolejny ruch.

- Poznaj banalnie prosty proces wyznaczania celów, dzięki któremu łatwiej skupić się na kolejnych etapach adaptowania zdrowego stylu życia.

- Naucz się prostych technik oddechowych i medytacyjnych praktyk, które pomagają odzyskać wewnętrzny spokój.

- Rozkoszuj się smakiem przepysznych, odżywczych dań na bazie roślin, które wykonasz w ciągu kilku minut, dzięki prostym recepturom i przepięknym fotografiom.

- Wypróbuj 7-dniowy program dla początkujących i plan, dzięki któremu

z łatwością dokonasz metamorfozy stylu życia w ciągu 30 dni.

Przestań zmagać się z nadwagą, niskim poziomem energii, niezadowolaniem ze swojego wyglądu, złością i stresem.

Stwórz przestrzeń, w której będziesz odpoczywać, żyć swobodnie i znajdować radość z bycia sobą. To będzie wspaniała przygoda!

„Jedzenie ma być jedną z największych przyjemności w życiu. Jemy na spotkaniach towarzyskich i rodzinnych. Jemy jako społeczność. Jemy z przyjaciółmi, ukochanymi i w samotności. Jemy dla energii i dla zabawy. Jemy, by świętować. Jemy, kiedy nadchodzi czas posiłku. Jemy codziennie, kilka razy w ciągu dnia.”

#### O autorce

Tara Stiles - nazwana „jogową buntowniczką” przez „New York Timesa” założycielka i właścicielka studia Strala, które uczy systemu poruszania pobudzającego do wolności i powszechnie znanego jako bezpretensjonalne, otwarte na wszystkich i bezpośrednie podejście do jogi i medytacji. Artykuły o Tarze opublikował „New York Times”, „The Times of India”, brytyjski „The Times” oraz „Dagens Nyheter”, pisało o niej także wiele znaczących krajowych i międzynarodowych czasopism.

Tara jest projektantką i twarzą linii Reebok poświęconej jodze oraz autorką dwóch bestsellerów: Slim Calm Sexy Yoga oraz Yoga Cures. Nagrała kilka DVD we współpracy z Jane Fondą, Deepakiem Choprą, Tią Mowry, Brooklyn Decker i magazynem „ELLE”. Ponadto Alliance for a Healthier Generation (Sojusz dla Zdrowszego Pokolenia), inicjatywa Billa Clintona walcząca z dziecięcą otyłością, zaangażowała Tarę w pomoc w promowaniu swojej działalności w ponad 21 tysiącach szkół biorących udział w programie.

Jane Fonda nazwała Tarę „nową twarzą fitnessu”, a magazyn „Vanity Fair” określił ją jako „najfajniejszą instruktorkę jogi

wszech czasów”.

ISBN: 9788365170989

Autor: Tara Stiles

Wydawnictwo: Vivante

Tytuł: Dieta na twoich zasadach

Ilość stron: 264

Oprawa: Twarda

Oryginalny tytuł: Make your own rules diet

EAN: 9788365170989

Tłumacz: Żak Aleksandra

Język: polski

Język oryginału: angielski

Data wydania: 2016-05-20

Rok wydania: 2016

Waga: 1018.000

Wymiary: 19.0x23.0x2.5 cm

Korekta: Aleskandra Marczuk

Tematyka: Kuchnia Diety

Kod wydawcy: 42159