

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/koniec-stresu-i-nadwagi-jorge-cruise-p-881.html>



Koniec stresu i nadwagi - Jorge Cruise

Cena	28,88 zł
Cena poprzednia	39,30 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	victorel_4537
Kod EAN	9788365404039

Opis produktu

Koniec stresu i nadwagi - Jorge Cruise

KUPUJĄC TĘ KSIĄŻKĘ PŁYTY CD Z MUZYKĄ OTRZYMASZ GRATIS!

Stres powoduje przybieranie na wadze, a związane z nim hormony przyspieszają odkładanie się tłuszczu. Przekonuje o tym bestsellerowy autor New York Timesa, którego książki przełożono już na 16 języków. Ten wpływowy trener fitness i specjalista od odżywiania prezentuje prosty, 12-tygodniowy plan, który stanowi odzwierciedlenie przełomowych wyników badań naukowych. Program ten pokazuje, jak możesz łatwo dezaktywować działanie hormonów stresu. Wykorzystasz w tym celu sprawdzone zalecenia pozwalające dokonać modyfikacji Twojego nastawienia oraz zakorzenionych przekonań. Dzięki zawartym w publikacji porodom, będziesz mógł się delektować smakiem pysznych muffinów, naleśników, pieczywa, smażonego kurczaka czy wina.

Czas na relaks i idealną linię!

- EAN 9788365404039
- ISBN 978-83-65404-03-9
- Rok wydania 2016
- Numer wydania 1
- Format 16,5 x 24 cm
- Ilość stron 296
- Oprawa miękka