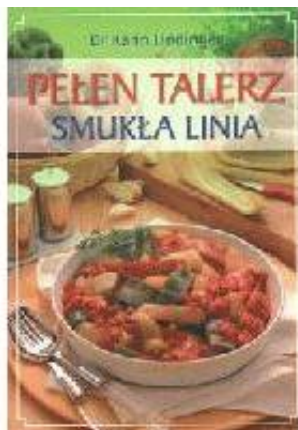


Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/pelen-talerz-smukla-linia-dr-karin-lindinger-p-373.html>

Pełen talerz smukła linia - Dr Karin Lindinger

Cena	19,00 zł
Cena poprzednia	24,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	victorel_1333
Kod EAN	9788389384881

Opis produktu

Uważasz, że jesteś za gruba? Irytują Cię wszelkie poradniki o prawidłowym odżywianiu i dietach? Marzysz, by w końcu ukreślić łeb hydrze w postaci zbiorowej manii odchudzania i wszechobecnemu kultowi szczupłej sylwetki? Jeść i nie tyć: kluczem jest sposób, w jaki organizm przetworzy dostarczony pokarm. Owszem, przyznajemy, zadanie nie jest całkiem łatwe, ale jak najbardziej wykonalne. Program nasz nie przewiduje obowiązkowego liczenia kalorii, a już na pewno, nie trzeba rezygnować z dobrego jedzenia. Na jedną rzecz musimy zwrócić uwagę: wnikliwą samoobserwację. Zauważymy na przykład, na czy w istocie polega mechanizm wchłaniania i spalania kalorii, i dlaczego wchodząc na wagę, wcale nie dowiemy się, jaka jest nasza rzeczywista masa ciała. (...) Bodydynamics?: Sprawdzony plan na nowe życie i dobre samopoczucie!

Wydawnictwo: INTERSPAR**Rok wydania:** 2007**Oprawa:** Miękka**Format:** 14.5x20.5cm**Język:** polski**Ilość stron:** 166**ISBN:** 9788389384881**Tłumacz:** Nelke Magdalena