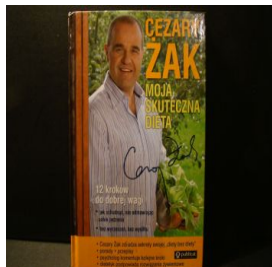


Uroda i zdrowie &gt; MOJA SKUTECZNA DIETA ; CEZARY ŻAK

**MOJA SKUTECZNA DIETA ; CEZARY ŻAK**

Model : -

MOJA SKUTECZNA DIETA ; CEZARY ŻAK

Producent : -

Cezary Żak - gwiazdor polskich ekranów - naprawdę zrzucił 30 kg!  
Jest żywym dowodem na to, że można osiągnąć wymarzoną sylwetkę przy minimalnym wysiłku i niewielkich zmianach przyzwyczajeń żywieniowych. Swoimi doświadczeniami z „przed” i „po” oraz ulubionymi przepisami kulinarnymi dzieli się z czytelnikami w tej książce. Jego „12 kroków do dobrej wagi” komentują psycholog i dietetyk.

- 12 etapów diety - pozwoli zaplanować skuteczne odchudzanie
- 12 komentarzy psychologa - pomoże wytrwać w postanowieniach w chwilach zwątpienia, wyjaśni reakcje organizmu
- 12 porad dietetyka - podpowie, jak kształtować dobre nawyki żywieniowe

ponad 40 przepisów kulinarnych - zainspiruje do zmodyfikowania domowego menu

Jestem facetem, który zawsze miał nadwagę i kompleksy z tego powodu. W latach 60. mówiło się jak dziecko „dobrze wygląda”, to znaczy, że jest zdrowe i wspaniale się rozwija. Mama karmiła mnie więc „dobrze”, czyli wysokokalorycznie, i... tak już zostało. Mogę powiedzieć, że całe życie się odchudzałem.

Stosowałem wiele diet, z różnymi efektami. Niestety, nie znoszę ćwiczyć i to jest ból... W końcu zastosowałem dietę skuteczną.. Naprawdę!  
Cezary Żak

Książka wydana przez Publicat . Stron 95. Okładka twarda, lakierowana z minimalnym przytarciem krawędzi. Blok sztyty w stanie bardzo dobrym.

Nabywca składając ofertę kupna, udziela pełnomocnictwa sprzedającemu - firmie Antykwariat Elżbieta Figiel - do zawarcia umowy o świadczenie usług w jego imieniu z Poczta Polska - w celu przesłania za jej pośrednictwem zakupionego towaru. Przekazane na ten cel środki nie stanowią dodatkowego dochodu sprzedającego, w rozumieniu ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych oraz ustawy o podatku VAT

**Cena : 14,00 zł Brutto ( 13,33 zł Netto)**

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 02 września 2013