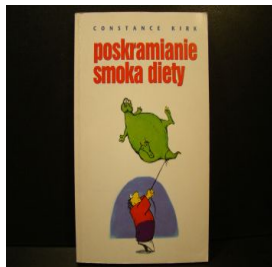


POSKRAMIANIE SMOKA DIETY ; CONSTANCE KIRK

Model : -

POSKRAMIANIE SMOKA DIETY ; CONSTANCE KIRK

Producent : -

Statystyki bezlitośnie potwierdzają powszechnie znany fakt, iż zaledwie 5% osób poddających się dietom odchudzającym potrafi utrzymać zmniejszoną wagę po okresie euforii wywołanej jej pierwszym spadkiem. Dlaczego tak się dzieje? Dr Constance Kirk twierdzi, że tajemnica zachowania właściwej wagi i sylwetki ciała nie tkwi w nieustannym liczeniu kalorii. Niebezpieczny, wielokrotnie powtarzany cykl spadku i wzrostu wagi spowalnia procesy metaboliczne, w rezultacie czego coraz trudniejsze staje się jej trzymanie, a coraz łatwiejsze - przybieranie na wadze. Sekret 5% szczęśliwców to przyjęcie odpowiedniego wewnętrznego nastawienia oraz wykorzystanie mechanizmów swojej wyobraźni. Bez aktywnego udziału naszej psychiki, bez przebudowania negatywnych przekonań o swoim wyglądzie osiągnięcie trwałego sukcesu okazuje się niemożliwe. Dr Constance Kirk analizując pozytywne przykłady odkryła, w jaki sposób psychiczne przygotowanie uruchamia zmianę naszej figury. W swojej książce ukazuje nam, jak tego dokonać!

Książka wydana przez RAVI w 1996 roku. Stron 204. Okładka miękka, laminowana z minimalnym przytarciem krawędzi. Blok spójny w stanie bardzo dobrym.

Cena : 10,00 zł Brutto (10,00 zł Netto)

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 10 listopada 2012