



SAMOWYDAWCY.pl

<https://samowydawcy.pl> **696071318** samowydawcy@gmail.com



**(NIE) OCZYWISTE ZASADY
ZDROWEGO I SZCZĘŚLIWEGO
ŻYCIA - EWELINA PAŁECKA**

CENA: **44,90** PLN

CZAS WYSYŁKI: 24 GODZINY

PRODUCENT: PAŁECKA EWELINA

TYTUŁ: (NIE) OCZYWISTE ZASADY ZDROWEGO I
SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA

AUTOR: EWELINA PAŁECKA

OPRAWA: MIĘKKA

DATA WYDANIA: 25.05.2025

ISBN: 9788396546944



OPIS PRZEDMIOTU

**(NIE) OCZYWISTA ZASADY ZDROWEGO I
SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA- EWELINA PAŁECKA**

PRZEDSPRZEDAŻ DO 25.05.2023

KSIAŻKI ZAMÓWIONE, BĘDĄ WYSYŁANE Z DEDYKACJĄ 29.05

JEŚLI PO RAZ KOLEJNY ZACZYNASZ DIETĘ I CI TO NIE WYCHODZI...

JEŚLI ZNOWU PLANUJESZ SIĘ ZDROWO ODŻYWIAĆ, A TABLICZKA CZEKOLADY JEST SILNIEJSZA OD TWOJEJ WOLI...

JEŚLI PO RAZ WTÓRY ODKŁADASZ NA PONIEDZIAŁEK PLAN ROZPOCZĘCIA TRENINGU...

JEŚLI JUŻ ĆWICZYSZ, ALE SIĘ IRYTUJESZ, BO NIE CHUDNIESZ...

JEŚLI ŹLE SYPIASZ...

JEŚLI KTOŚ WYPROWADZA CIĘ Z RÓWNOWAGI...

JEŚLI DRĘCZĄ CI WYDARZENIA Z PRZESZŁOŚCI...

JEŚLI NIE JESTEŚ W STANIE POUKŁADAĆ DNIA TAK, ŻEBY PRZYNOSIŁ CI SATYSFAKCJĘ...

JEŚLI W SYTUACJACH STRESOWYCH PUSZCZAJĄ CI NERWY...

JEŚLI NIE UMIESZ PANOWAĆ NAD EMOCJAMI...

...TA KSIĄŻKA JEST DLA CIEBIE.

PRZED WSZYSTKIM DOWIESZ SIĘ Z NIEJ, DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE I CO ZROBIĆ, ŻEBY TO ZMIENIĆ.

POZNASZ TAJNIKI WŁASNEGO UMYŚŁU I MECHANIZMY, KTÓRE POWODUJĄ, ŻE ODDALASZ SIĘ OD CELU.

ODKRYJESZ, JAK DZIAŁA TWOJA PODŚWIADOMOŚĆ I DLACZEGO PŁATA CI TE WSZYSTKIE FIGLE.

PRZECZYTASZ O METODACH, KTÓRE POZWOLĄ CI ZWALCZYĆ ZŁE NAWYKI.

A PRZED WSZYSTKIM DOSTANIESZ OGROMNY ZASTRZYK MOTYWACJI, ŻEBY POPRAWIĆ JAKOŚĆ SWOJEGO ŻYCIA.

POZNAJ AUTORA

EWELINA PAŁECKA - PRACUJĘ W ZAWODZIE DIETETYKA OD PONAD 10 LAT. PROWADZĘ SWOJĄ WITRYNĘ INTERNETOWĄ ORAZ BLOGA, GDZIE NA BIEŻĄCO DZIEŁĘ SIĘ SWOJĄ WIEDZĄ. WRESZCIE NADSZEDŁ CZAS, KIEDY POSTANOWIŁAM WYDAĆ KSIĄŻKĘ O TEMATYCE ZDROWOTNEJ. UWZGLĘDNIŁAM W NIEJ JEDNAK NIE TYLKO ASPEKTY FIZYCZNE ALE I PSYCHICZNE.

TEN OTO PORADNIK JEST MOJĄ DRUGĄ KSIĄŻKĄ. PIERWSZA Z NICH JEST JUŻ DOSTĘPNA ZARÓWNO NA STRONIE SAMOWYDAWCÓW JAK I KSIĘGARNI INTERNETOWYCH.