

Stworzona by pragnąć - Tęsknoty kobiecej duszy

Lysa TerKeurst

Stworzona by pragnąć - Tęsknoty kobiecej duszy

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Dla kobiet

39,90 zł

numer katalogowy: KB/0082

ISBN: 978-83-61097-36-5

liczba stron: 272

format: 14x21 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2014

Książka, którą trzymasz w ręku, nie jest typowym poradnikiem o zdrowym odżywianiu. Nie promuje kolejnej diety-cud ani zestawu ćwiczeń gwarantujących ekspresowe zrzucenie zbędnych kilogramów. Zamiast tego pomoże Ci zrozumieć, skąd bierze się Twój apetyt i jak go właściwie ukierunkować. Znajdziesz w niej biblijną mądrość, którą warto kierować się w życiu bez względu na to, czy jesteś zadowolona ze swojej figury, czy może pracujesz nad nią w ramach wybranej przez siebie diety. Odkryj głęboką motywację do zmian, które przyniosą trwałe efekty!

Przerwij schemat odkładania zmian „na jutro” i poczuj się dobrze z samą sobą dzisiaj
Przestań zamartwiać się cyferkami na wadze i zaakceptuj swoją figurę
Zastąp wymówki sprawdzonymi zasadami, które prowadzą do zwycięstwa
Naucz się prowadzić zdrowy tryb życia i zbliż się do Boga.

O autorce:

Lysa TerKeurst jest autorką bestsellerowych książek, w których zaprasza kobiety do niezwykłej przygody wiary i poznawania Boga. Jest także dyrektorem stowarzyszenia chrześcijańskiego Proverbs 31 Ministries, występuje w programach telewizyjnych i radiowych, przemawia na konferencjach i prowadzi blog odwiedzany przez setki tysięcy kobiet na całym świecie. Jej książka Stworzona, by pragnąć (Made to Crave) cieszy się rekordową popularnością i trafiła na listę bestsellerów „New York Times”. Lysa mieszka w Karolinie Północnej z mężem i pięciorgiem dzieci. Tak jak my wszystkie, codziennie walczy z gotowaniem, praniem, bałaganem i atakami cellulitu.

Rekomendacje:

„Lysa TerKeurst poruszyła czułą strunę wszystkich kobiet. Pokazuje, że apetyt jest wpisany w naszą naturę. Zostałyśmy stworzone, by pragnąć. a jedynym, który może nas nasycić, jest Bóg. Koniecznie przeczytaj!”

Karen Kingsbury, autorka bestsellerowych powieści

„Stworzona, by pragnąć to chyba najważniejsza książka dotycząca problemu jedzenia i nadwagi, jaką czytałam - a przeczytałam ich niemało. Na świecie nigdy nie zabraknie autorów, którzy zechcą nam powiedzieć, co powinniśmy jeść, czego unikać i w jaki sposób ćwiczyć. A jednak, mimo całej tej wiedzy, nasz tryb życia staje się coraz bardziej niezdrowy. Dlaczego? Autorce tej książki udało się rozwikłać zagadkę dręczącą rzesze kobiet, które walczą o to, by zachować linię. Jeśli masz dosyć niekończących się

cyklów diet, przeczytaj Stworzoną, by pragnąć. Jej treść przemieni Twój umysł i Twoje życie".
Mandisa, piosenkarka, laureatka nagrody Grammy

Spis treści

Wprowadzenie: W poszukiwaniu „woli zmiany”	11
1. Co jest grane?	21
2. Czym zastąpić głód?	31
3. Jak zaplanować dietę?	39
4. Dlaczego potrzebujemy przyjaciół?	47
5. Przeznaczona do wyższych rzeczy	57
6. Bliżej Boga	69
7. Liczby o mnie nie decydują	81
8. Zaakceptuj swoje ciało!	91
9. Gdy ćwiczę, to ryczę	103
10. To nie fair!	117
11. Wyjątkowo paskudny dzień	129
12. Klątwa obcisłych dżinsów	141
13. Obżarstwo	151
14. Pustka emocjonalna	163
15. Diabeł w reklamie chipsów	175
16. Dlaczego diety nie działają?	187
17. Kolejny krok	199
18. Ile trzeba stracić, żeby zyskać?	213
19. Żyj jak zwycięzca!	227
Wersety do rozdziałów	237
Zasady zdrowego jedzenia	265
Przypisy	269
O autorce	271