

Jak żyć długo, zdrowo i szczęśliwie

Beata Andrzejewska-Piotrowska

Jak żyć długo,
zdrowo i szczęśliwie

Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

25,00 zł

numer katalogowy: ZD/0108

ISBN: 978-83-64569-00-5

liczba stron: 71

format: 15x21,5cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2014

Drogi czytelniku – życie to długi dystans, długa podróż – musisz rozłożyć siły, nauczyć się regenerować, wzmacniać swój organizm, wypracować w sobie zdrowe, racjonalne wybory w zakresie odżywiania, myślenia, mówienia, odpoczynku – krótko mówiąc – zdrowego stylu życia.

Moją intencją było zwrócenie Twojej uwagi na każdy aspekt Twojego życia. W kolejnych rozdziałach przeanalizowałam co szkodzi, a co wspiera nasz organizm. Zapraszam również do skorzystania z „10-dniowego programu odmładzającego”, w którym propozycje zdrowych posiłków przeplatają się z pozytywnymi, wspierającymi umysł afirmacjami oraz zabiegami pielęgnacyjnymi ciała. W ostatnim rozdziale „zaszczepię” w Tobie pozytywne, wspierające, zachęcające myślenie na temat akceptacji siebie i poczucia szczęścia – podpowiem jak myśleć i działać, by być szczęśliwym.

Zachęcam – dokonujmy dobrych, świadomych wyborów – pamiętaj, że każde podejście do lodówki, każdy wybór myśli, słowa lub odpoczynku to nasz wybór, który skraca albo wydłuża nasze życie – zatem niech będzie świadomy.