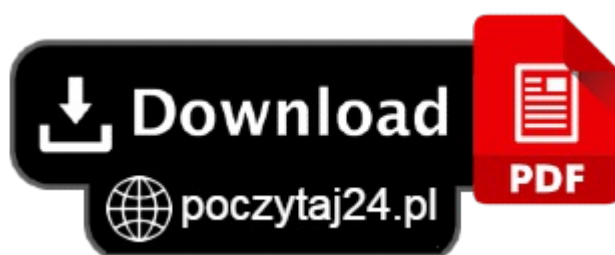


Katja Pantzar

Odnaleźć sisu. Fiński sposób na szczęście przez hartowanie ciała i ducha

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



POZNAJCIE SISU - FIŃSKĄ SZTUKĘ WYTRWAŁOŚCI!

Zapomnijcie o *hygge* – pora zdmuchnąć świece i wyjść ze strefy komfortu!

Kanadyjska dziennikarka Katja Pantzar tak właśnie zrobiła, przenosząc się do odległego, nordyckiego kraju: Finlandii. Styl życia, który tam poznała odmienił jej ciało i umysł. Ten ciekawy i praktyczny przewodnik pokazuje proste i racjonalne sposoby pozwalające obudzić drzemiącą w nas siłę, odporność i determinację w dążeniu do celu. To dzięki nim Finowie co roku zajmują czołowe miejsca w rankingach najszczęśliwszych ludzi na świecie.

Jeżeli kiedykolwiek zastanawialiście się, czy istnieje lepszy, prostszy sposób na znalezienie szczęścia i zdrowia, nie szukajcie dalej. Finowie wiedzą o tym wszystko, a ta inspirująca książka pokaże Wam, jak to osiągnąć.

Z tej książki dowiedzie się:

jak codzienne spacerowanie, jeżdżenie rowerem i pływanie korzystnie wpływają na nasze dolegliwości – i to bez karnetu w klubie fitness, dlaczego nic nie zastąpi regularnego kontaktu z naturą, czego nordycka dieta może nauczyć nas wszystkich o odżywianiu ciała, umysłu i duszy, dlaczego Finowie uczynili z *sisu* swoją cechę narodową – i jak każdy z nas może ją w sobie odnaleźć.

Katja Pantzar - pisarka, redaktorka i dziennikarka. Wychowana w Kanadzie córka fińskich imigrantów. Obecnie mieszka i pracuje w Helsinkach. Jest stałym współpracownikiem magazynu „Blue Wings”, występuje również w fińskiej telewizji i stacjach radiowych. Autorka dwóch przewodników po Helsinkach. Prywatnie wielka miłośniczka zimnych kąpiel w Bałtyku – bez względu na porę roku.