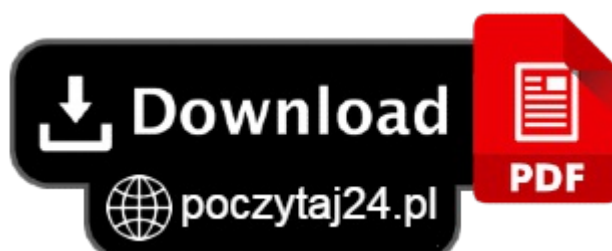


Barbara Celińska

**Odchudzanie
dzień po dniu:
Dziennik
szczupłej
sylwetki.
Schudnij!**

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



Ten wyjątkowy dziennik pomoże Ci zdobyć nie tylko ładną sylwetkę, ale też dobre samopoczucie. Dążąc do uzyskania upragnionej sylwetki powinniśmy zwracać uwagę nie tylko na to, co jemy i ile ćwiczymy, ale także na nasze nastawienie psychiczne. Kolejne porażki związane z odchudzaniem wywołują zniechęcenie i frustrację. W efekcie coraz mniej lubimy siebie, nie dbamy o wygląd, a czasem nawet pokonujemy stres, jedząc jeszcze więcej. Ten dziennik ma pomóc Ci w przełamaniu tego schematu. Kwestię odchudzania traktuje on kompleksowo. Dzięki dziennikowi zyskasz lepsze zdanie o sobie, będziesz zmotywowany i stopniowo, w zdrowy sposób, zyskasz szczupłe ciało. Dziennik składa się z kilku części: 1. Wytyczanie celów związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną. Ta część pozwoli Ci ustalić, co jest korzystne i możliwe do osiągnięcia dla Ciebie. Ustalisz, które z Twoich nawyków wywołują największą szkodę i je zmienisz. 2. Poznanie narzędzi wspierających pozytywne myślenie i osiąganie celów. Dowiesz się, jak tworzyć i wykorzystywać między innymi: afirmacje, wizualizacje i nagrody. Dopasujesz je do swoich potrzeb i wytyczonych celów. 3. Prowadzenie dziennika odchudzania. W każdym tygodniu odnotujesz efekty pracy nad swym ciałem i umysłem. Przywykniesz do motywowania się w konstruktywny sposób, stosowania nagród niezwiązanych z jedzeniem i regularnego wprowadzania zmian w nawykach żywieniowych i aktywności fizycznej. Postępowanie zgodnie z powyższym planem działania pozwoli Ci uniknąć frustracji, oskarżania siebie i końcowej porażki. Stopniowo zaczniesz odzyskiwać ładną sylwetkę i lepsze samopoczucie.