



<https://lovebooks.com.pl>
888132567
pwh.lovebooks@o2.pl



Pełnia sił. dr Amy Shah

Czas wysyłki: 2 dni robocze

Cena

~~49,90 PLN~~

18,99 PLN

Opis produktu

Porady, jak pokonać wypalenie i zwiększyć energię, od znanej lekarki i ekspertki ds. żywienia WYCZERPANIE NIE MUSI BYĆ TWOJĄ CODZIENNOŚCIĄ Masz wrażenie, że wiesz gdzieś pędzisz i brakuje ci czasu dla siebie? Czujesz się przepracowana, przemęczona i przeciążona nadmiarem bodźców? Może nawet poprosiłaś o pomoc swojego lekarza i usłyszałaś, że czujesz się tak z uwagi na swój wiek, ilość pracy lub, co gorsza, że to po prostu „normalne”? Ale kiedy patrzysz w lustro, nie widzisz już dawnego błysku w oku i czujesz, że brak ci sił? Jeśli choć na jedno z tych pytań odpowiedziałaś „tak”, wiedz, że nie jesteś z tym sama. Kobiety w każdym wieku cierpią z powodu zmęczenia i wypalenia. Ale wyczerpanie wcale nie musi być twoją normą! Zainspirowana własną przemianą lekarka medycyny integracyjnej stworzyła specjalny program, aby każda z nas mogła odzyskać dawną energię – i swoje życie. Pełnia sił przedstawia skuteczny 14-dniowy plan, którego celem jest pokonanie chronicznego zmęczenia, uwzględniający zmiany w planie dnia i żywieniu. To, jak dbasz o siebie na co dzień, ma wpływ na twoje funkcjonowanie. Już po dwóch tygodniach poczujesz przyływ sił, a po trzech miesiącach poczujesz się jak nowa osoba. Pora odzyskać utraconą energię i wrócić do życia, na które zasługujesz. Powiedz „nie” zmęczeniu i odzyskaj pełnię sił, zmieniając: To, co jesz: Zwiększ ilość warzyw w swojej diecie i popijaj balansującą hormony herbatę dr Shah, aby złagodzić stany zapalne i wyleczyć jelita, nie rezygnując z ulubionego wina i czekolady! To, kiedy jesz: zmiana sposobu jedzenia i post przerywany – stosowany we właściwy sposób – może pomóc ci czuć się naładowaną energią przez cały dzień To, jak

radzisz sobie ze stresem: proste, obniżające poziom stresu ćwiczenia i zioła takie jak Ashwagandha i Amla pomagają uspokoić układ nadnerczy i załagodzić niepokój

EAN: 9788324073511

oprawa: Miękka

format: 205x145x25mm

język: polski

liczba stron: 336