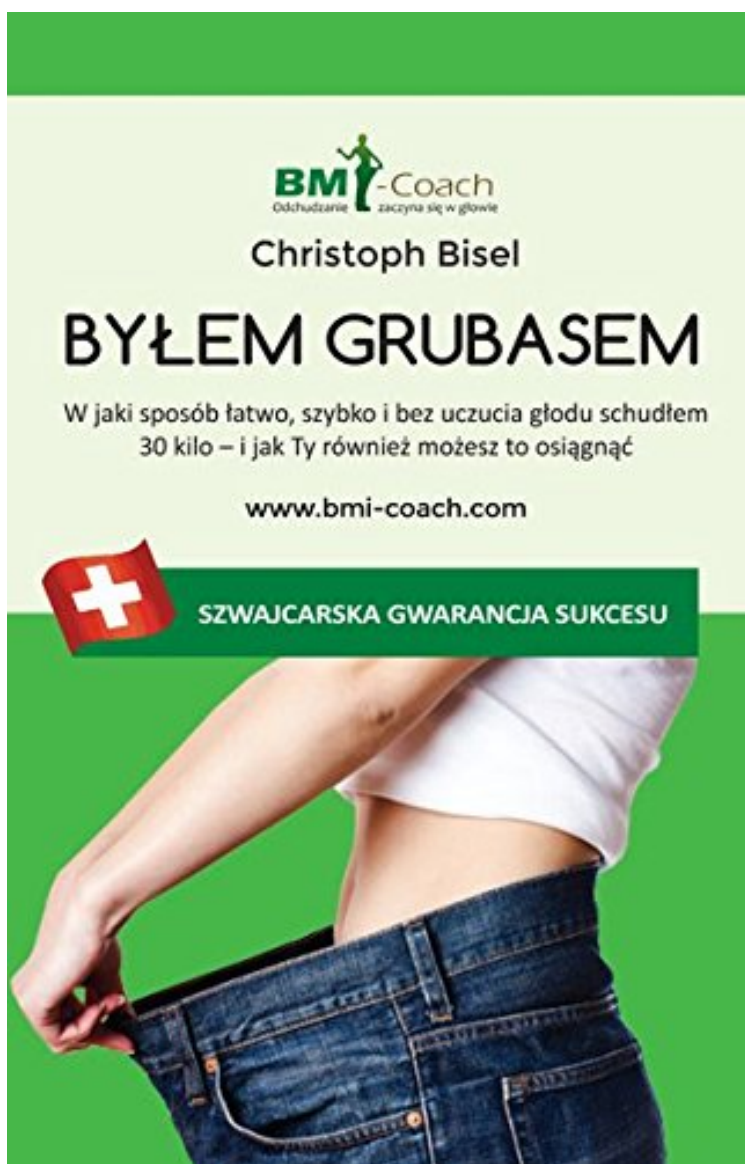


[Download pdf ebook] Byem grubasem - W jaki sposb atwo, szybko i bez uczucia godu schudem 30 kilo - i jak Ty rwnie moesz to osign (Polish Edition)

Byem grubasem - W jaki sposb atwo, szybko i bez uczucia godu schudem 30 kilo - i jak Ty rwnie moesz to osign (Polish Edition)

Christoph Bisel

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

2015-02-22Original language:PolishPDF # 1 8.27 x .20 x 5.831, .26 #File Name: 303856056182 pages | File size: 77.Mb

Christoph Bisel : Byem grubasem - W jaki sposb atwo, szybko i bez uczucia godu schudem 30 kilo - i jak Ty rwnie moesz to osign (Polish Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Byem grubasem - W jaki sposb atwo, szybko i bez uczucia godu schudem 30 kilo - i jak Ty rwnie

moesz to osign (Polish Edition):

Od zawsze byłem grubasem. Niezależnie od tego co sam o sobie sadzilem, dalo sie to wyczytac w oczach innych ludzi. Rok 2014 rozpoczałem z waga 141,3 kg. Moja rekordowa - 160 kg - osiagnalem juz jednak ponad dekadę wcześniej. W miedzyczasie udalo mi sie zbic moja wage do 110 kg. Ostatni raz widzialem taka liczbe na wyswietlaczu ponad 20 lat temu. Czy nadal uwazam sie za grubasa? Obiektywnie patrzac - tak. Moje BMI (wspłczynnik masy ciała) nadal ma wartosc, ktra klasyfikuje sie jako chorobliwa. Kiedy jednak subiektywnie patrze na to, jak zmieniala sie moja waga wydaje sie sobie dosyc szczuply. A wiec rwniez waga moze byc wartoscia wzgledna. Pisze te ksiazke z trzech powodw. Po pierwsze jestem bardzo wdzieczny, ze w koncu udalo mi sie znalezc sposob na utrate wagi, jej utrzymanie oraz zrzucenie dodatkowych kilogramw gdy tylko o tym zadecyduje. Chcialbym podzielic sie ta wiedza z innymi ludzmi oraz podziekowac tym, ktrzy zapoznali mnie z ta dieta. Jestem przekonany, ze ta sama droga moze okazac sie dobra takze dla innych ludzi, niezaleznie od tego czy chcieliby zgubic jedynie kilka dodatkowych kilogramw czy tez zmagaja sie z wieksza tusza. Dlatego uwazam, ze opisana metoda jest warta wyprbowania. Ponadto pisanie to forma zabezpieczenia sie przed wlasnym lenistwem. Jezeli kazdy bedzie mgl przeczytac o tym ze oraz jak schudlem z pewnoscia zastanowie sie dwa razy zanim na powrt przytyje. Robie to rwniez dla siebie. Chcialbym wyjasnic pare spraw, ktre moim zdaniem wymagaja sprostowania. Odchudzanie stanowi naped finansowy dla az trzech galezi przemyslu pomimo faktu, ze oferowane przez nich produkty i uslyugi w wiekszosci przypadkw nie daja trwalych rezultatw. Jako profesjonalny coach wiem natomiast, ze utrata oraz utrzymanie wagi to przede wszystkim kwestia pracy nad osobowoscia danego czlowieka.