Kawkaje sp. z o.o.
ul. Gabriela Narutowicza 97
44-280 Rydułtowy
NIP: 6472612535
tel. 574 788 744
email: sklep@kawkaje.com

Dane aktualne na dzień: 17-11-2026 22:32

Link do produktu: https://kawkaje.com/sztuka-zdrowych-wyborow-ksiazka-solvita-kalugina-b-p-1334.html



Sztuka zdrowych wyborów książka Solvita Kalugina-B

Cena	**89,90 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Numer katalogowy	**WYDMARSZTZDRWYB**

Opis produktu

Sztuka zdrowych wyborów książka Solvita Kalugina-Bułka

- **Dlaczego nie chudniesz, mimo że liczysz kalorie?**
- **Dlaczego im bardziej starasz się dbać o siebie, tym gorzej reaguje Twój organizm?**
- **Dlaczego zamiast efektów pojawiają się zmęczenie, frustracja i poczucie winy?**

Jeśli masz wrażenie, że robisz wszystko jak trzeba, a Twoje ciało wciąż stawia opór – ta książka jest dla Ciebie. To nie brak silnej woli jest problemem. To brak zrozumienia sygnałów, które wysyła Twój organizm.

Zamiast stosować kolejną restrykcyjną dietę, zmień perspektywę. Twoje ciało nie jest wrogiem. Ono jest po Twojej stronie – nawet wtedy, gdy magazynuje tkankę tłuszczową, domaga się jedzenia czy odmawia współpracy. Kluczem do trwałej zmiany nie jest większa dyscyplina, lecz wiedza, jak działa Twój organizm.

Ta książka to manifest przeciwko iluzjom tej epoki!!

Dowiesz się:

- jakie błędy w odchudzaniu najczęściej popełniają kobiety,
- w jaki sposób hormony wpływają na głód, wagę, nastrój i poziom energii,
- dlaczego stres, relacje i emocje mają ogromne znaczenie w procesie zmiany,
- jak stosować dietę ketogeniczną tak, by wspierała Twoje zdrowie,
- czemu „magiczne” pigułki i modne terapie często przynoszą więcej szkody niż pożytku,
- jak poprawić sen, zwiększyć witalność i usprawnić codzienną organizację czasu,
- jak osiągnąć glow up – bez botoksu i bez presji ideału.

Znajdziesz tu również prawie 100 dopracowanych przepisów – prostych, sycących, opartych na realnym odżywieniu komórkowym, a nie na „fit iluzji”.

To książka o zmianie, która nie polega na walce z sobą, lecz na współpracy z własnym ciałem, oraz o efektach, które zostają na dłużej niż kolejna dieta.

Książka zawiera: 368 stron
Format: 19x25 cm
Okładka: miękka ze skrzydełkami
Premiera: 08.04.2026

Kawkaje sp. z o.o.
ul. Gabriela Narutowicza 97
44-280 Rydułtowy
NIP: 6472612535
tel. 574 788 744
email: sklep@kawkaje.com



Kawkaje sp. z o.o.
ul. Gabriela Narutowicza 97
44-280 Rydułtowy
NIP: 6472612535
tel. 574 788 744
email: sklep@kawkaje.com