

OTYŁOŚĆ - UWAGA NADWAGA

Książka pt. " OTYŁOŚĆ - UWAGA NADWAGA " poradnik dla młodzieży

UWAGA!
nadwaga

Monika
Bąk-Sosnowska



OTYŁOŚĆ

p o r a d n i k
d l a m ł o d z i e ż y

NOWOŚĆ !

Książka została napisana dla młodzieży, która ma problem z nadwagą, nie jest to zbiór diet, ani zestaw ćwiczeń fizycznych i nie jest to też pogadanka o tym jak to niedobrze i niezdrowo się objadać i siedzieć godzinami przed monitorem komputera. Jest to przewodnik zdrowego stylu życia.

Książka pt. " OTYŁOŚĆ - UWAGA NADWAGA " poradnik dla młodzieży

UWAGA!
nadwaga

Monika
Bąk-Sosnowska



OTYŁOŚĆ

p o r a d n i k
d l a m ł o d z i e ż y

NOWOŚĆ !

Książka została napisana dla młodzieży, która ma problem z nadwagą, nie jest to zbiór diet, ani zestaw ćwiczeń fizycznych i nie jest

to też pogadanka o tym jak to niedobrze i niezdrowo się objadać i siedzieć godzinami przed monitorem komputera. Jest to przewodnik zdrowego stylu życia.

Poradnik jest zbiorem informacji dotyczących leczenia nadwagi, podpowiedzi jak zdrowo żyć oraz ćwiczeń psychologicznych, podnoszących poczucie własnej wartości. Zawiera też kilka konkretnych wskazówek dla rodziców, którzy chcą pomóc swoim dzieciom w osiągnięciu prawidłowej masy ciała. Poradnik ten może okazać się przewodnikiem zdrowego stylu życia dla całej rodziny.

Autor książki magister Monika Bąk - Sosnowska. Psycholog kliniczny, nauczyciel akademicki, terapeuta, trener. Absolwentka studiów psychologicznych na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Badań nad otyłością.

Książka zawiera zagadnienia:

Co to jest zdrowy styl życia?
Jaka waga jest korzystna dla zdrowia?
Jak zdrowo rozpocząć odchudzanie?
Jak zdrowo jeść?
Jak zdrowo się ruszać?
Jak zdrowo traktować swoje ciało?
Jak zdrowo myśleć o sobie?
Jak zdrowo radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami?
Jak zdrowo odnaleźć się w towarzystwie?
Jak utrzymać korzystną dla zdrowia wagę?
Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania
Wskazówki dla rodziców

Cena książki 24,00zł + 10,00zł koszt przesyłki

Wydawnictwo Projekt-Kom: www.projekt-kom.pl

Katalog wydawnictw: www.lekcjeprzestrogi.pl