

# Oto najzdrowszy przepis, z jakim w życiu miałaś do czynienia – przepis na **ZDROWE** i **DŁUGIE** życie!

Przyszło nam żyć w dziwnych czasach. Wszyscy dookoła powtarzają: pieniądze, sukces, kariera, nowe mieszkanie, nowy samochód, podróże, seks i dobra zabawa... Czy tak wygląda przepis na szczęśliwe życie? Czy i Tobie się wydaje, że w tej wyliczance brakuje solidnego FUNDAMENTU, jakim jest **ZDROWIE**?

To niesamowite, jak często zapomina się, że aby dobrze przeżyć życie, potrzebne jest zdrowie.

**Bez zdrowia** nie ma sensu bogacenie się, bo pieniądze nie przywrócą zdrowia...

**Bez zdrowia** nie ma sensu spektakularna kariera, bo wyczerpana praca zawodowa ponad siły prędzej czy później odbije się na zdrowiu...

**Bez zdrowia** nie ma sensu jakiegokolwiek dążenie do sukcesu (zawodowego czy osobistego), bo u progu tego sukcesu może zabraknąć sił, by się nim nacieszyć...

Dlatego też nieprawdą jest, że pierwszy krok do sukcesu to wyznaczenie i spisanie celu na kartce. Pierwszy krok jest zupełnie inny: **zmiana trybu życia**. Bo aby móc W PRZYSZŁOŚCI cieszyć się sukcesem, TERAZ musisz zadbać o swoje zdrowie.

## Jak zadbać o zdrowie bez wielkich wyrzeczeń?

W naszym społeczeństwie krąży krzywdzący mit, że zdrowe życie wymaga licznych wyrzeczeń. Zdrowe życie kojarzy się z drogim i niesmacznym jedzeniem, męczącym wysiłkiem fizycznym i porzuceniem raz na zawsze wszelkich przyjemności. Czy aby na pewno to prawda?

[Ta książka](#) pokaże Ci **nowe oblicze zdrowego życia**:

...bez katowania się dietami,

...bez wyczerpującego wysiłku fizycznego,

...bez magicznych tabletek i suplementów diety,

...bez chirurgicznych operacji na otyłość,

...bez efektu jo-jo, ciągłego głodu i nieustającego apetytu na słodkości.

Czy to w ogóle możliwe? **Tak**, pod warunkiem, że dokonasz zmian w **odpowiedni sposób**...

## **Jak zrzucić wagę bez efektu jo-jo i wyrobić sobie zgrabną sylwetkę?**

Wielu ludzi oczekuje niestety sukcesu **od zaraz**. Przez 7, 14 czy 21 dni ludzie męczą się na diecie i zrzucają 5, 10 czy 15 kilogramów w ciągu miesiąca (co jest szalenie niezdrowe dla organizmu!), po czym w chwili sukcesu odpuszczają sobie wysiłek. Efekt jest zawsze taki sam: powrót do dawnej wagi (albo nawet większej), rozczarowanie, zniechęcenie i jeszcze bardziej niezdrowy tryb życia.

Jeśli i Ty liczysz na szybkie efekty, to... muszę Cię rozczarować. Ta książka to nie jest recepta na zdrowe życie z 7-dniowym terminem ważności. To **recepta o nieograniczonej ważności**. Co to oznacza dla Ciebie? To mianowicie, że będziesz musiał stosować się do rad w niej zawartych przez wiele najbliższych lat.

Ale nie bój się – wbrew pozorom wystarczą **NIEWIELKIE ZMIANY**, by w dłuższej perspektywie przyniosły **WIELKIE EFEKTY**.

## **EWOLUCJA zamiast REWOLUCJI – sekret zdrowego życia**

Wszelkie sposoby na zrzucenie wagi w błyskawicznym tempie wymagają na ogół stosowania katorżniczej diety. Jest to prawdziwa rewolucja żywieniowa dla organizmu i nie jest ona **ani zdrowa, ani efektowna** w dłuższym czasie. Zresztą naprawdę nie ma w tym nic dziwnego, że skoro przestaje się jeść przez miesiąc, to ubywa te kilka czy nawet kilkanaście kilogramów.

Prawdziwa recepta na zdrowe życie to **EWOLUCJA**, nie **REWOLUCJA**. Jak wiesz, ewolucja zawsze wymaga czasu i jest właściwie niezauważalna. Potęgą ewolucji jest to, że za sprawą regularnych **NIEWIELKICH** zmian dokonują się **WIELKIE** efekty w dłuższej perspektywie.

Podobnie działa nasz organizm: nie zmieni się on w 7, 14 czy 21 dni. Potrzeba na to czasu – kilku tygodni, może nawet kilku miesięcy. Ale za to zmiany dokonują się **niezauważalnie!** Bez wyrzeczeń, bez katorżniczej diety, bez potu, łez i przekleństw!

## **7 kroków, które odmieni Twoje życie**

Jakie więc 7 **NIEWIELKICH** zmian przyniesie **WIELKIE** efekty w Twoim życiu? Zdradzę Ci je. Oto one:

- Podejmij decyzję o zmianie **trybu życia**.
- Zadbaj o odpowiednią **wagę**.
- Zadbaj o odpowiednią **aktywność fizyczną**.
- Zadbaj o właściwe **odżywianie**.
- Pozbądź się **stresu**.
- Pozbądź się **nałogów**.
- Zadbaj o dobry, zdrowy **sen**.

Wiem, że zmiana tak wielu obszarów swojego życia może Ci się jawić jako wielkie wyzwanie. Ale tak nie jest. Kluczem do zdrowego życia są owe NIEWIELKIE zmiany, które zaprocentują w przyszłości.

## Przebiegnij swój „zdrowotny maraton”!

To podobnie jak np. z bieganiem: sprinter jest w stanie przez 100 m biec z nieosiągalną dla wielu ludzi prędkością prawie 40 km/h, ale to maratończyk, który biegnie znacznie wolniej w jednostajnym tempie, jest w stanie przebiec dystans ponad 40 km!

Podobnie jest z odżywianiem: 99% diet każe Ci się stać sprinterem, tymczasem sekret sukcesu kryje się w podejściu maratończyka. Tego, jak stać się takim maratończykiem w odżywianiu i prowadzeniu zdrowego trybu życia – [pokaże Ci właśnie ta książka](#).

## Czego konkretnie dowiesz się dzięki niej?

Zobacz, co między innymi zawiera ta książka:

- **14 przepisów** na zdrowe i pyszne dania.
- **9 prostych** (do zastosowania od zaraz!) **porad**, jak prowadzić zdrowy tryb życia.
- Jak są **3 największe trucizny**, które wyniszczają organizm, i jak się ich pozbyć?
- Jak **zdrowo się odżywiać** – co jeść, a czego absolutnie unikać?
- Jak ułożyć **dzienne menu** – ile spożywać posiłków i o jakich porach?
- Jak skutecznie i na stałe wyrobić w sobie właściwe **nawyki żywieniowe**?
- Jakie są najczęstsze błędy podczas zrzucania **nadwagi**?
- Jak skutecznie zrzucić **nadwagę bez efektu jo-jo**?
- Jak skutecznie się **motywować** i nie porzucić po tygodniu, miesiącu czy pół roku zdrowego trybu życia?
- Jakie proste **aktywności fizyczne** pozwolą Ci zadbać o dobrą kondycję i zdrowie?
- Jak **stres** wpływa na zdrowie i jakie 5 metod pozwoli Ci skutecznie go unikać?
- Jak raz na zawsze pozbyć się szkodliwych dla zdrowia **nałogów**?
- Jak zadbać o dobry, zdrowy **sen**?
- Jak wpływać na **podświadomość**, by pomagała Ci dbać o zdrowie?
- Jak na zdrowie wpływa... **seks**?

[Ta książka](#) pokaże Ci sprawdzoną metodę sukcesu bez względu na to, co jest Twoim celem. Dlatego niezależnie od tego, czy chcesz:

- zrzucić nadwagę bez efektu jo-jo i cieszyć się właściwą wagą,
- wyrobić sobie idealną, smukłą sylwetkę,
- czy po prostu cieszyć się zdrowym życiem – bez rewolucji żołądkowych, chorób i wyrzeczeń żywieniowych

– niewielkie zmiany w 7 wymienionych obszarach życia na 100% pomogą Ci osiągnąć ten cel!

[Zobacz tylko, jak skutecznie wdrożyć w życie te zmiany.](#)

## Twoja 30-dniowa gwarancja zwrotu pieniędzy!

“ Udzielam Ci bezwarunkowej **30-dniowej gwarancji satysfakcji**. Jeżeli w ciągu 30 dni od daty zapłaty stwierdzisz, że nie jesteś usatysfakcjonowany i powiadomisz mnie o tym, **zwrócę Ci Twoje** ”

pieniądze.

*Iwona Kielar, wydawca*

**PS** Czy wiesz, kto to Besse Cooper? Oto kilka słów o niej:

„Cooper była zawsze **aktywną fizycznie** osobą. To właśnie ten fakt, obok genetycznych uwarunkowań, postrzegany jest przez jej bliskich oraz specjalistów jako przyczyna długowieczności. Seniorka przyznała także w trakcie jednego z wywiadów, że zawsze raczej **dobrze się odżywiła**”.

Czemu wspominam o tej kobiecie? Otóż Cooper urodziła się w 1896 r., a w 2011 r. skończyła... **114 lat!** Życzę tego i Tobie! Pamiętaj jednak o **7 sekretach długowieczności** i zadbaj o swoje zdrowie, póki jest na to czas.

**KUP TERAZ**