



Adam Kasperek z wykształcenia terapeuta, pedagog, dietetyk oraz ekspert promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Propagator zdrowego stylu życia i autor programu profilaktyki „Siedem Filarów Zdrowia”. Na co dzień wykładowca akademicki, prowadzi spotkania, szkolenia i warsztaty dla wszystkich grup wiekowych.

**Pamiętaj, że wszystko zaczyna się w Twojej głowie!
Dlatego warto wiedzieć...**

Czy chcesz zmienić swój wygląd, wzmocnić poczucie pewności siebie i być przy tym zdrowy?

Jeżeli Twoje dotychczasowe próby nie przynosiły oczekiwanych rezultatów – pora na zmiany! Jeżeli chciałbyś wiedzieć, jak żyć zdrowo i szczęśliwie to ten Dziennik jest właśnie dla Ciebie. Jeżeli stawiasz na swój rozwój i chcesz pracować nad sobą to masz tę niepowtarzalną okazję.

Nowa książka autora bestsellera

Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia!

Dobre zdrowie i samopoczucie to nie tylko geny. Decyduje o nim przede wszystkim Styl Życia. Praca z Dziennikiem oparta jest o Program 7 Filarów Zdrowia i uczy, jak żyć według tych zasad. Na każdy dzień tygodnia przygotowałem dla Ciebie zestaw wiedzy, ćwiczeń i zadań. Małymi krokami zdobędziesz wiedzę i wcielisz ją w swoje życie. Tak powstają nasze nawyki i tak będziemy razem je budować...

W Dzienniku nauczysz się:

- Jak prawidłowo i smacznie się odżywiać
- Jak zerwać z uzależnieniem od cukru
- Jak stawiać sobie cele i je realizować
- Jak prawidłowo pracować z oddechem
- Jak pokonać stres i nauczyć się relaksacji
- Jak zacząć ćwiczyć i czerpać z tego radość
- Jak prawidłowo przeprowadzić oczyszczanie
- Jak skutecznie pracować ze swoimi myślami



Przejrzysta struktura i konkretne porady pomogą Ci lepiej poznać swój organizm. Zapanujesz nad swoimi myślami i wyrobisz nowe nawyki. W Dzienniku znajdziesz również wiele smacznych i zdrowych przepisów. Każdy dzień będzie przygodą pełną rozwoju, a co najważniejsze - czasem dla samego siebie...

