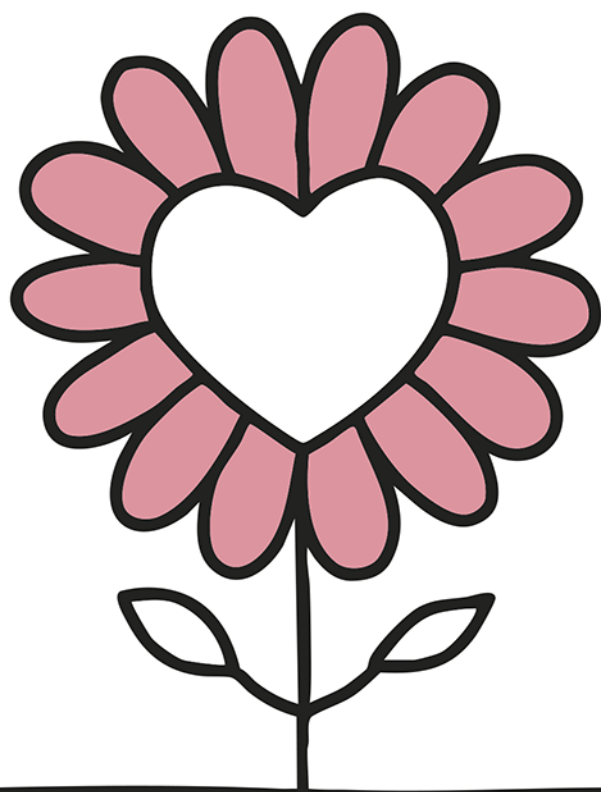


Aga Szuścik

ZDRÓWKĄ!



14 KROKÓW
DO ZDROWSZEGO ŻYCIA

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk
Ilustracje w książce i na okładce: Agnieszka Szuścik-Zięba

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
sensus.pl/user/opinie/jakzdr
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1425-4

Copyright © Agnieszka Szuścik-Zięba 2025

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Zamiast wstępu, bo chcę od razu przechodzić do rzeczy 11

Część o mnie 13

Część o Tobie 39

Krok 1. Jak zdrowo jeść, pić i celebrować? 41

Jak zmusić się do zdrowego jedzenia? 41

Czy cukier jest rzeczywiście taki zły? 46

Jak bez wyrzeczeń jeść mniej słodkiego? 50

Czy jeśli sama upiekę ciasto, to jest ono zdrowe? 55

Jakie pieczywo jest najzdrowsze? 56

Który kolor warzyw lub owoców zwiastuje najwięcej składników odżywczych? 57

Czy owoce naprawdę są zdrowe? 58

A soki? 59

Które tłuszcze są dobre, a które złe? 60

Co z tym mięsem? 60

Ile tygodniowo można jeść jajek? 62

Dusić, grillować, piec, gotować czy smażyć? 63

Czy jest sens kupować produkty organiczne, bio i eko? 64

Co to jest cała ta żywność przetworzona? 64

Czy warto liczyć kalorie? 66

Jak przyspieszyć metabolizm? 66

Jak się odnaleźć w popularnych obecnie dietach i terminach? 68

Jak to w końcu jest z tym piciem wody? 70

Ile kaw dziennie można pić? 75

- Jak jeść i pić zdrowo, tanio, pysznie i do syta? 76
- Jaka dawka alkoholu (i którego) jest zdrowa? 78
- Czy papieros raz na jakiś czas naprawdę szkodzi? 80
- Czy możemy przestać udawać, że branie narkotyków to rzadkość? 81

Krok 2. Jak zdrowo się ruszać

w świecie siedzącego trybu życia? 87

- Która pozycja ciała jest najkorzystniejsza dla zdrowia? 87
- Czym tak naprawdę jest siedzący tryb życia? 89
- Czy zdrowo jest siedzieć z nogą na nodze? 92
- Ile tygodniowo trzeba ćwiczyć, żeby zachować zdrowie? 93
- Jak zabrać się za ruch, jeśli na maksa mi się nie chce? 94
- Jaki sport będzie dla mnie najlepszy? 95
- Który sport jest absolutnie magiczny i wspaniały? 100
- Jak łatwo i tanio wprowadzić ruch w życie codzienne? 101
- Jak dbać o mięśnie, o których istnieniu często nawet nie wiemy? 103
- Czy zdrowo jest wciągać brzuch? 106
- Jak podnosić zakupy, dzieci i zwierzaki,
żeby niczego sobie nie uszkodzić? 106
- Co zimno i gorąco robią ze zdrowiem? 107
- Czy można źle oddychać? 108

Krok 3. Jak zdrowo dbać o swoje ciało? 113

- Czy to możliwe, że wiele osób myje się źle (i czym to grozi)? 113
- Jak łatwo, tanio i zdrowo zajmować się swoją cerą? 116
- Jak łatwo i tanio mieć świetne włosy? 119
- Jak używać bidetu? 121
- Czy to prawda, że po łazience latają groźne bakterie kałowe? 123
- To kremy z filtrem w końcu chronią przed rakiem
czy go powodują? 124
- Jak przestać się pocić? 126
- Jak uchronić się przed groźnymi dla zdrowia substancjami
i mikroorganizmami? 130
- Czy tatuaże są bezpieczne? 132
- Co prosteo można zrobić, by lepiej pielęgnować swoje ciało? 135

Krok 4. Jak zdrowo robić badania i obserwować objawy? 139

- Który sygnał z organizmu oznacza, że dzieje się coś poważnego? 139
- Jak wykonać porządne samobadanie i mieć to z głowy? 142
- Na ile jest sens chodzić do lekarza, gdy nie ma żadnych objawów? 149
- Czemu młodzi ludzie mają mniej rekomendowanych badań? 151
- Które stereotypy o badaniach profilaktycznych mogą rozwalić Ci zdrowie? 153
- Czemu niektórzy wciąż nie lubią badań, choć wszystko to wiedzą (i co można z tym zrobić)? 155
- Czy to prawda, że lepiej nie robić mammografii, bo powoduje raka? 156
- Dlaczego w profilaktyce raka szyjki macicy tyle się zmienia? 157
- Jak sprytnie planować badania profilaktyczne, żeby nie tracić czasu i pieniędzy? 162

Krok 5. Jak zdrowo się suplementować, leczyć i szczepić? 167

- Jak zwiększyć odporność? 167
- O co chodzi z gadaniem, że jelita to drugi mózg? 168
- Komu potrzebne są probiotyki, prebiotyki i synbiotyki? 169
- Jakie suplementy brać na co dzień? 172
- Czy warto oczyszczać organizm? 175
- A czy warto oczyszczać pochwę? 176
- Czy proste dolegliwości opłaca się leczyć samodzielnie? 178
- Jak leczyć się interdyscyplinarnie i holistycznie? 179
- Jak sprytnie i sprawnie sięgać po specjalistyczną pomoc? 183
- Czy medycyna alternatywna to dobry pomysł? 184
- Czy szczepienia są bezpieczne? 190
- Jak to jest z tymi szczepieniami przeciw HPV? 193

Krok 6. Jak zdrowo lubić siebie i zawsze być sobą? 199

- Jak skutecznie podnieść poczucie własnej wartości? 199
- Jak zaakceptować swoje ciało i zapanować nad kompleksami? 206
- Jak być sobą? 213
- Jak czuć, że się żyje? 217
- A jak zaakceptować starość? 219

Krok 7. Jak zdrowo przeżywać różne emocje? 225

- Czy da się wpływać na swoje emocje? 225
- Jak to dokładnie zrobić? 228
- Co, jeśli wiem, jak powinnam działać, ale mi to nie wychodzi? 234
- Jak mniej się martwić? 237
- Jak zapanować nad lękami? 239
- Jak przestać katować się przeszłością? 242
- Jak lepiej nastawić się na przyszłość: pozytywnie czy negatywnie? 244
- Czy da się mniej złościć? 247
- A co, jeśli to nie pomoże? 250

Krok 8. Jak zdrowo i asertywnie rozmawiać z ludźmi? 253

- Dlaczego nie potrafimy się dogadać? 253
- Jak rozmawiać, by się nie kłócić? 257
- Jak być asertywnym? 261
- Jak w prosty sposób być mistrzem empatii? 262
- Jak budować i utrzymywać relacje? 263
- Jak mądrze kogoś wspierać? 266
- Co robić z relacjami, które nas ranią? 267
- A co z komunikacją w internecie? 269

Krok 9. Jak zdrowo być w związku? 277

- Co ma miłość do zdrowia? 277
- Gdzie znaleźć miłość? 279
- Po czym poznać, że to ta właściwa osoba? 281
- Jak zbudować szczęśliwy, zdrowy związek? 283
- Czy kłótnie są zdrowe? 286
- Czy istnieje miłość idealna? 290

Krok 10. Jak zdrowo uprawiać seks? 295

- Czy seks jest zdrowy? 295
- Jak uprawiać seks bezpiecznie dla zdrowia? 296
- Przed czym prezerwatywy chronią, a przed czym nie? 300
- Czy to prawda, że wirusy mogą przenikać przez prezerwatywę? 302
- Jak mieć lepszy seks? 303

Jak rozwiązywać swoje seksualne problemy? 303
Czy można uprawiać seks, mając chorobę przewlekłą,
niepełnosprawność, nietrzymanie moczu, stomię,
menopauzę, grypę i tysiąc innych różności? 305

Krok 11. Jak zdrowo zarabiać, pracować i robić karierę? 311

Czy stres jest naprawdę taki szkodliwy? 311
Jak się mniej stresować? 313
A jak stresowi zapobiegać? 317
Co robić, by praca nie psuła zdrowia i humoru? 318
Na czym polega zdrowa produktywność? 320
W których branżach najzdrowiej pracować? 323
Lepiej łączyć pracę i pasję czy niekoniecznie? 328
Jak zdrowo zarządzać czasem pracy? 332
Co najczęściej przerywa robotę? 337
Jak się nie zajeżdżać, robiąc karierę? 338
Jak zdrowo zarabiać i żyć na wyższym poziomie? 342

Krok 12. Jak zdrowo ogarniać codzienność

i więcej odpoczywać? 353

Co dobrze robić rano, co po południu, a co wieczorem? 353
Kiedy lepiej wstawać: wcześniej czy późno? 358
Co robić, by lepiej się wysypiać? 360
Jak sprytniej wykonywać codzienne obowiązki? 361
Czy zdrowo jest mieć pasję? 363
W jaki sposób lepiej nie odpoczywać? 366
To jak odpoczywać, by było zdrowo i fajnie? 368
Czy trzeba twardo rozdzielać pracę, odpoczynek i inne zajęcia? 370

Krok 13. Jak zdrowo chorować? 377

Jak w zdrowym społeczeństwie być „innym”? 377
Jak ułatwić sobie życie w trudnej sytuacji zdrowotnej? 380
Jak nie dać się nabrać szarlatanom? 381
Które gadżety się sprawdzają? 383
Jak żyć normalnie po czymś bardzo, bardzo trudnym? 384

Jak bardzo osoby przewlekle chore powinny dbać o profilaktykę? 386

Jak przetrwać oczekiwanie na wyniki badań? 387

Czy życie z chorobą przewlekłą płynie od kontroli do kontroli? 390

Czy da się dobrze żyć w nowym, innym ciele? 391

Krok 14. Jak zdrowo spełniać marzenia i szczęśliwie żyć? 395

Od czego zacząć to nowe, lepsze życie? 395

Jak rozwiązywać problemy? 400

Jak być szczęśliwszym w zdrowy sposób? 403

Nim się pożegnamy... 425

Zamiast wstępu, bo chcę od razu przechodzić do rzeczy

Instrukcja obsługi tej książki

Zdrówka! to zbiór prostych i tanich sposobów na to, by żyć zdrowiej i lepiej. Po lekturze będziesz rozumieć, jak działa Twoje zdrowie, jak o nie dbać i po co.

Zdrówka! ma dwie części. Pierwsza (ta różowa, krótka) to prawdziwa historia, moja własna. Druga (ta długa) to równie prawdziwy poradnik o zdrowiu. Sugeruję czytać po kolei, ale jak tam chcesz.

Dwa filary tej książki to sprawdzona naukowo wiedza oraz pełna akceptacja Twoich indywidualnych potrzeb i wyborów.

Tę książkę warto przeczytać i gdy jest się nastolatkiem, i gdy ma się dziesięćdziesiąt lat, i w pełnym zdrowiu, i przy poważnej chorobie, i mając wielką wiedzę, i nie ogarniając zbyt wiele — a także będąc gdziekolwiek pomiędzy wymienionymi.

Mimo iż *Zdrówka!* jest pomocna i praktyczna, w życiu nie zastąpi Ci specjalistycznej pomocy!

Zakres tematyczny tekstu jest szeroki i kompleksowy, ale nieuniknienie subiektywny i ograniczony — zawsze czegoś zabraknie. Dałam z siebie wszystko, by odwzorować dobrane mi znane, najczęstsze pytania i potrzeby.

W *Zdrówka!* nie wszystko musi Ci pasować. Możesz coś wykreślić lub dorysować. Nikt tego nie sprawdzi, a ja, kiedy przyniesiesz mi książkę do podpisu, nie będę tego komentować. Podstawą całej mojej działalności jest mój szacunek do Ciebie, niezależnie od tego, kim jesteś i jakie masz poglądy. Niczego nie zamierzam Ci wciskać czy narzucać.

Ćwiczenia polecam uzupełniać ołówkiem — za rok wpiszesz pewnie przecież coś zupełnie innego.

Książka nie ma bibliografii — źródła zajęłyby drugie tyle stron. Wszystkie wspomniane badania bez problemu znajdziesz na platformach z publikacjami naukowymi.

Gdy używam słów „medyk” lub „medycza”, mam na myśli osobę wykonującą któryś z wielu zawodów w ochronie zdrowia. Bardzo zależy mi, by nikogo nie pomijać.

Rozdziały mają różne długości, jednak wszystkie są tak samo ważne.

Raz piszę „zrobiłaś”, raz „widziałeś”, tu „lekarz”, tam „lekarka”. Rodzajów używam chaotycznie i niekonsekwentnie — to mój pomysł na odwzorowanie różnorodności.

Jako że nie jestem medyczką, napisane przeze mnie rozdziały sprawdzali eksperci, najlepsi, jakich znam — tak jak przy mojej poprzedniej książce *GinekoLOGICZNIE*.

A tak wygląda moja poprzednia książka, o ginekologii, czyli anatomii, hormonach, chorobach, badaniach, leczeniu, ciąży, antykoncepcji, miesiączce, menopauzie i innych takich!



Aha,
wszystkie ilustracje
narysowałam dla Ciebie
własnoręcznie!



Jak dbać o mięśnie, o których istnieniu często nawet nie wiemy?

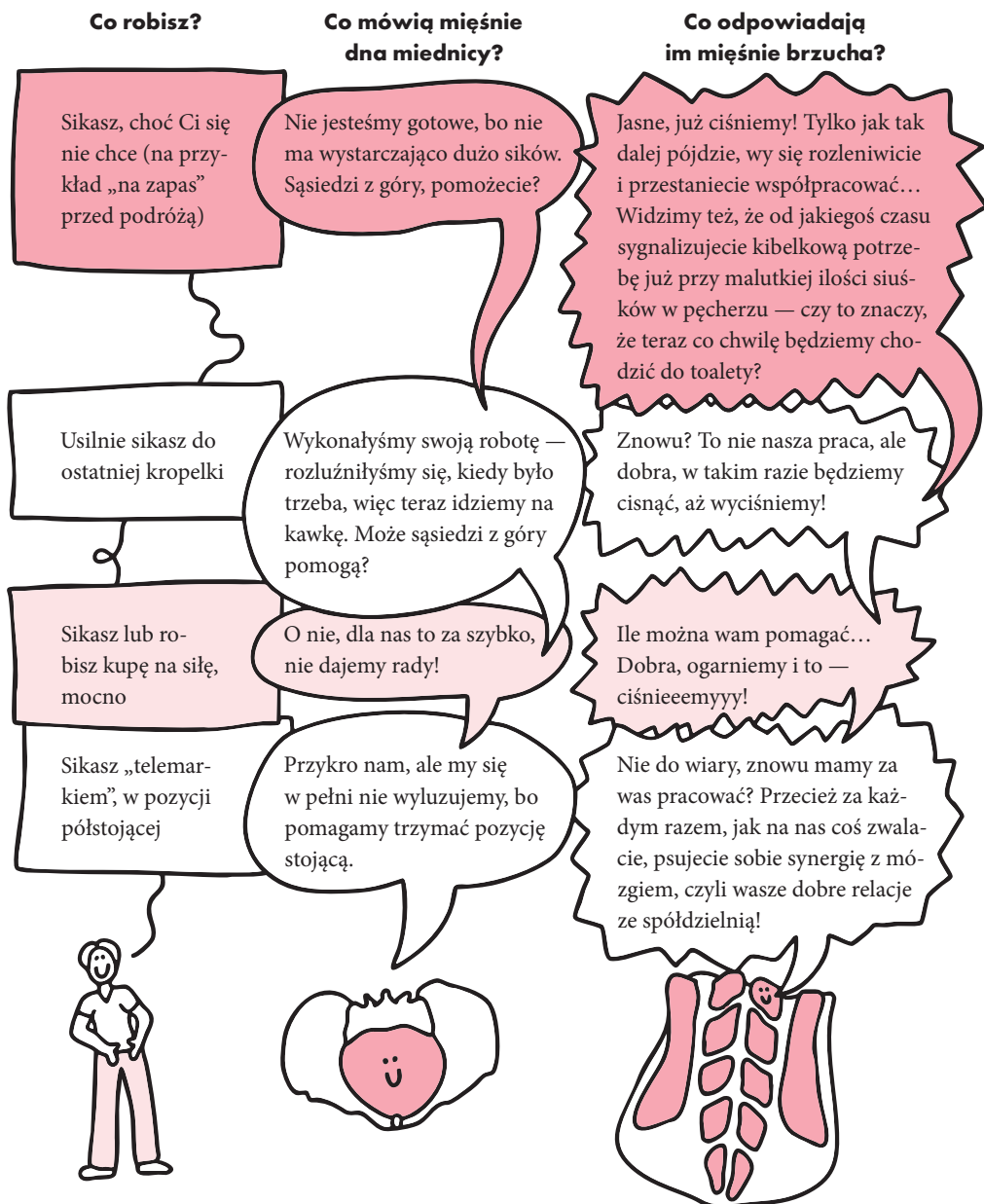
W Twoim brzuchu mieszka niezła ekipa: jelita, żołądek, śledziona, wątroba, trzustka, pęcherz moczowy, może macica z jajnikami i jajowodami... Nawet jeśli jak ja czegoś nie masz — fabrycznie lub przez operację — wciąż nosisz tam sporo. Natura cały ten Tetris mądrze pozawieszała i poprzypinała: więzadłami, mięśniami i innymi gadżetami, inaczej wszystko kotłowałoby się jak w miękkiej torbie z zakupami. Na samym dole, w miednicy, tkwi niepozorny hamaczek. To mięśnie dna miednicy — może nie tak zjawiskowe jak te w ramionach, łydkach czy języku, ale równie ważne i fajowe, bo umożliwiające sikanie, robienie kupy i dobry seks, trzymające narządy jak Statua Wolności ten ogieniek i pomagające kręgosłupowi dać sobie radę z różnymi naszymi pomysłami.

Sąsiadami hamaczka (tymi z góry, co zawsze za głośno tupią) są mięśnie należące do terytorium Twojego brzucha, to jest jego wyższej części (tej, po której się klepiesz, jak się najesz). Wiesz, jak to między sąsiadami czasem bywa — tu się pożyczy trochę masła i pośmieje przy wspólnym grillu, tam się złośliwie uśmiechnie, że zepsuł im się passat. Mięśnie dna miednicy i mięśnie brzucha współpracują, ale można je też niechcący skłócić, a to może mieć przykre skutki.

Najczęstsze szkodliwe nawyki polegają albo na przeciążaniu mięśni dna miednicy, albo na przerzucaniu zadań (które te mięśnie powinny wykonywać w swoim tempie i na swój sposób) na niczemu winne mięśnie brzucha. Spokojnie, to nie tak, że jeden mały błąd spowoduje wielopokoleniowy konflikt sąsiedzki! Z tym jest raczej jak ze stukaniem po dwudziestej drugiej — jeśli zdarzy się raz na jakiś czas, sąsiedzka relacja nie ucierpi (chyba że Twoje bebechy są w jakiejś szczególnej sytuacji, na przykład po wypadku lub porodzie). Jeżeli jednak dzieje się to nagminnie, może się to skończyć kłopotami, i to nie byle jakimi.

Wieczne przeciążanie mięśni dna miednicy otwiera portal, przez który mogą przejść nietrzymanie moczu (popuszczanie), parcia nagłace (znieenacka pojawiające się uczucie, że jak za sekundę się nie wysikasz, to koniec świata), trudności w temacie robienia kupy (niemożność wypróżnienia, zaparcia, uczucie niezrobienia kupy do końca), nietrzymanie gazów i stolca, męczące bóle, nawracające infekcje, dysfunkcje seksualne, problemy z kręgosłupem. Dawanie wycisku sąsiadowi z góry — mięśniom brzucha — to z kolei potencjalny przepis na problemy

z poruszaniem się, przepuklinę, skoliozę, zgagę, wzdęcia oraz ał-ał tu i tam. Wiadomo, że nawet jeśli Twoje mięśnie to umordowane bidulki, wymienione skutki wciąż mogą się nie pojawić, ale już rozumiesz, czemu o tę miedniczno-brzuchową spółdzielnię mięśniową warto dbać, prawda? Specjalnie dla Ciebie przetłumaczyłam więc na słowa komunikaty, jakie wysyłają sobie Twoi mieszkańcy!



Co robisz?

Długo chodzisz z pełnym pęcherzem

Dmuchasz nos w chusteczkę, robiąc kupę lub siku

Całe lato codziennie skaczesz na ogrodowej trampolinie

Kichasz lub kaszlesz z głową w przód, nie w łokieć

Nie podejmujesz żadnej aktywności fizycznej

Do robienia kupy podstawiasz sobie pod nogi stółek

Co mówią mięśnie dna miednicy?

Skoro nerwy wokół przepelnionego pęcherza są tak rozciągnięte, że już ledwie przewodzą informacje i mózg nie dostaje wiadomości „chodźmy do kibelka”, obrażamy się. Wypchajcie się wszyscy!

Ło! co za atmosfera, wszyscy napięci!

Ledwo... dajemy... radę! Narządy z brzucha, nie pchajcie się na chama!

Czuliście? Co to? Trzęsienie ziemi?

Ale nuda... Czujemy się takie rozleniwione!

Wow, ale super! Nie miałyśmy pojęcia, że nasza praca może być taka wygodna!

Co odpowiadają im mięśnie brzucha?

No i się obraziły... A w dalszych planach mają pewnie nietrzymanie moczu — wysiłkowe (popuszczanie przy kichaniu, spocie lub wybuchu śmiechu) lub z przepelnienia (gdy masz pełniutki pęcherz, troszkę będzie się wylewać)!

Przepraszamy uprzejmie, ale napiamy się, żeby się wysmarkać!

Nie przesadzajcie! To też przecież dobre ćwiczenie... Tylko nie codziennie!

Tak! Ile to było w skali Brzuchtera?

Totalnie! Ale nam się nie chce wracać do pracy i w czymkolwiek pomagać...

No i taką sąsiedzką współpracę to my rozumiemy!

Jak zdrowo przeżywać różne emocje?



Ten rozdział napisałam dla Ciebie samodzielnie, ale oddaję go w Twoje ręce ze spokojem dzięki wsparciu ekspertki, która przejrzała tekst, poprawiła błędy i zasugerowała zmiany, za co pięknie dziękuję! A była to mgr psychologii **Natalia Ziopaja**, psycholożka, psychotraumatolożka, trenerka, autorka książek psychologicznych, twórczyni jednego z największych psychoedukacyjnych profili w Polsce.

@psychologiczne_ciekawosci

Czy da się wpływać na swoje emocje?

Emocje są jak border collie — mimo iż przebiegająca przez ogród wiewiórka może sprawić, że pies zapomni o komendach i puści się w pogoń, szkolenie ma sens. Złość, radość, smutek i reszta stada emocji zdają się czasem być sterowane trudnymi do opanowania instynktami, lecz wciąż możemy na emocje wpływać, kierować nimi i z nimi współpracować, istnieją sposoby na budowanie w tym zakresie świadomości i sprawczości. Rozpakujmy zestaw, dzięki któremu dowiesz się, skąd emocje się biorą i jak działają!



**Twoje emocje
Zrób to sam**

Świetna zabawa w złości i radości!

Zestaw odpowiedni dla osób w każdym wieku!

1. Stwórz kolekcję doświadczeń.

Codziennie coś przeżywasz, ktoś Ci o czymś mówi, masz jakieś obserwacje. Wiele z nich się powtarza.

Nie wyszły ci cztery związki z mężczyznami.

Mama mawia, że gotowanie jest trudne.

Prawie wszędzie trąbią, że rak to wyrok.

2. Wyhoduń własne przekonania.

Twój mózg na bieżąco analizuje doświadczenia i wyciąga wnioski, które z czasem stają się przekonaniami.

Nądzisz, że faceci to zwykle świnię.

Uważasz gotowanie za przekichane.

Myślisz, że rak musi oznaczać śmierć.

3. Używaj mocy swoich przekonań.

Kiedy napotykasz sytuację podobną do poprzednich, wciskasz swoim przekonaniom „start”.

Ten Tomek to na pewno też świnię.

To risotto nie ma prawa się udać.

Zły wynik cytologii? Na pewno umrę!

4. Każdemu przekonaniu dodaj czujnik.

Ten czujnik to emocja — przekonanie ją odpala, a Ty nie tracisz czasu na myślenie i od razu wiesz, co robić.

Ale mnie denerwuje ten Tomek!

Kurczę, boję się robić to risotto.

Jestem przerażona, to jakiś koszmarny!

5. Działaj według emocji i przekonań.

Utrwalony miks przekonań i emocji prowadzi Cię do podejmowania konkretnych, powtarzalnych decyzji.

W życiu nie umówię się z Tomkiem.

Zamiast robić risotto, zamówię pizzę.

Nie podejmę leczenia — to nie ma sensu!

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Zmień swój świat na zdrowszy!

Pisząc swoją najnowszą książkę – którą, mam nadzieję, za chwilę zaczniesz czytać – postawiłam sobie za cel zebranie w jednym miejscu prostych, niedrogich i sprawdzonych sposobów na to, jak żyć zdrowiej, lepiej i pełniej. Za pośrednictwem tego poradnika zrozumiałe, kreatywnie i z szacunkiem do Ciebie oraz nauki wyjaśnię Ci, jak działają ciało i psychika, jak o nie dbać i po swojemu podejmować sprzyjające zdrowiu wybory: żywieniowe, sportowe, pielęgnacyjne, medyczne, zawodowe, towarzyskie. Pomogli mi top eksperci i ekspertki: czterech lekarzy i jedna lekarka, fizjoterapeutka, dietetyk, farmaceutka, inżynierka biomedyczna, psycholożka i seksuolożka. Ilustracje narysowałam dla Ciebie osobiście!

Jak bez wyrzeczeń jeść mniej słodkiego? / Ile tygodniowo trzeba ćwiczyć, żeby zachować zdrowie? / Jak to w końcu jest z tym piciem wody? / Jak łatwo, tanio i zdrowo zajmować się swoją cerą? / Jak uchronić się przed groźnymi dla zdrowia substancjami i mikroorganizmami? / Jak sprytnie planować badania profilaktyczne, żeby nie tracić czasu i pieniędzy? / Który sygnał z organizmu oznacza, że dzieje się coś poważnego? / Jak przetrwać oczekiwanie na wyniki badań? / Jak skutecznie podnieść poczucie własnej wartości? / Czy da się wpływać na swoje emocje? / Jak zaakceptować swoje ciało i zapanować nad kompleksami? / Jak rozmawiać, by się nie kłócić? / Jak mniej się martwić? / Jak zbudować szczęśliwy, zdrowy związek? / Co robić, by lepiej się wysypiać? / Jak się mniej stresować? / Jak zdrowo zarabiać i żyć na wyższym poziomie? / Jak ułatwić sobie życie w trudnej sytuacji zdrowotnej?

Pozostałe 116 pytań znajdziesz w spisie treści, a odpowiedzi – w książce!

Kim jestem? Szczegółową notkę biograficzną znajdziesz na wewnętrznym skrzydełku okładki.

PATRONI MEDIALNI:

wysokieobcasy.pl



sensus.pl

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-1425-4



9 788328 914254

cena: 69,00 zł