

Poklepávání. Jak ztratit kila a najít sebedůvěru



[Jessica Ortner](#)

Poklepávání. Jak ztratit kila a najít sebedůvěru - Jessica Ortner ke stažení PDF
Kniha je určena ženám, které neváhají řešit své životní problémy, mezi něž často patří i složitý vztah k vlastnímu tělu. Právě ten bývá základem nadváhy a z ní pramenící sebekritiky a pocitu nespokojenosti. Následkem je nízké sebevědomí, což ovlivňuje všechny oblasti života. Metoda poklepávání umožní obnovit narušený

