

Hubnutí bez diet a cvičení

- Máte kila navíc?
- Patříte mezi ty, kteří drží už několikátou dietu?
- Zápasíte s jojo efektem?
- Zhubnete a pak opět přiberete?
- A nakonec často vážíte více, než když jste dietu začali držet?

Představte si, že stojíte před zrcadlem. Jste nazí. Díváte se na sebe. Jste se sebou spokojení? Nebo chcete zhubnout? ???
Pokud chcete zhubnout, pak je tato kniha pro vás.

Martina Králíčková ví, jak na to. Přitom diety nedrží. Nejí ani nízkotučné potraviny. Jí klidně i večer. Někdy hřeší. Dá si koláč, čokoládu, klobásu nebo smažené brambůrky. A přesto je štíhlá. Její jednoduchá pravidla vám ušetří spoustu trápení s dietami. Ušetří vám také spoustu myšlenek, které pak budete moci zaměřit na mnohem důležitější věci, než je počítání kalorií. Ušetří vám i spoustu peněz za odtučňovací kůry. Na co ještě čekáte? Zhubnout můžete i vy. Začněte hned teď!