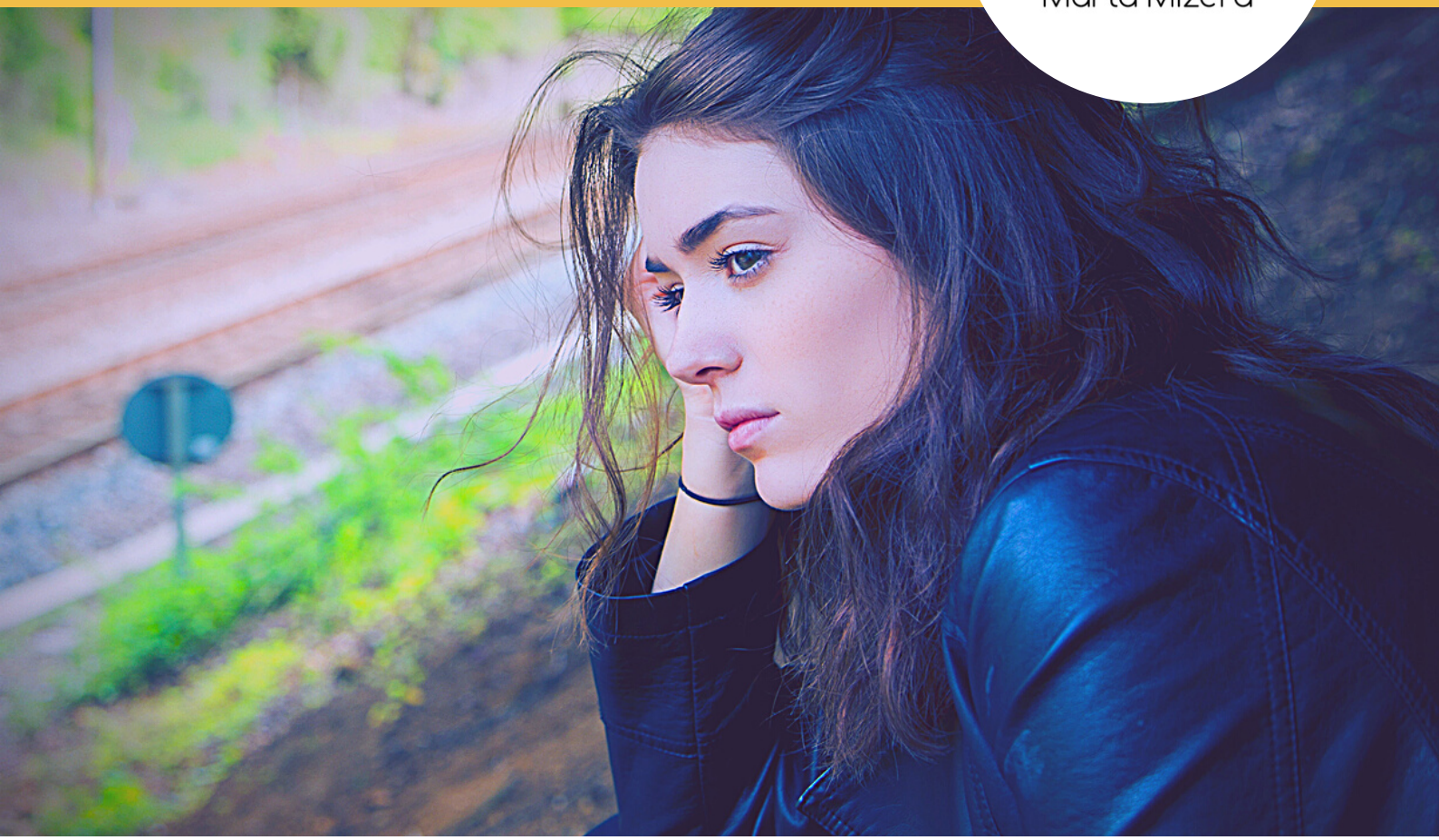
Twój styl ODCHUDZANIA:

NIEZADOWOLONA Z SIEBIE

Marta Mizera



@MARTA.MIZERA | WWW.FACEBOOK.COM/MIZERAMARTA
WWW.MARTAMIZERA.PL | KONTAKT@MARTAMZERA.PL

Spis treści

04 **WSTĘP**
Dowiesz się w nim, czym jest styl odchudzania, dlaczego warto go znać oraz z czego składa się przewodnik.

06 **NIEZADOWOLONA Z SIEBIE: OPIS STYLU**
W tym rozdziale znajdziesz ogólną charakterystykę Twojego stylu odchudzania.

11 **MINUSY TWOJEGO STYLU**
Dowiesz się, jakie są wady i ograniczenia Twojego stylu odchudzania.

14 **PLUSY TWOJEGO STYLU**
Poznasz zalety i możliwości Twojego stylu odchudzania.

17 **PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI**
W tym rozdziale znajdziesz konkretne porady, jak w praktyce wykorzystać wiedzę o Twoim stylu odchudzania.

CZEŚĆ, JESTEM MARTA

I POMAGAM INNYM MIEĆ FAJNE ŻYCIE!

Pracuję z kobietami, które przeszły już wielokrotnie różne etapy odchudzania: działanie pełne euforii i nadziei, zmęczenie, zniechęcenie, frustrację, rezygnację, poczucie winy, złość... Moje klientki trafiają do mnie, gdy zaczyna w nich kiełkować poczucie, że wcale nie musi tak być i że być może przyczyn problemu trzeba poszukać tam, gdzie zaczyna się każdy proces zmiany: w głowie.

Odchudzanie nie musi – a nawet nie powinno! – być pasmem udręki, męki i cierpienia. Dopiero gdy zamienisz je w przyjemne i życzliwe dbanie o siebie, masz szansę na trwałą zmianę.

Czy to możliwe? Tak, bo ja sama przeszłam drogę od ciągłej walki ze sobą do momentu, w którym pokochałam moje ciało.

A potem wiele razy towarzyszyłam w tym procesie innym kobietom.

Pierwszym krokiem każdej zmiany jest odpowiedź na pytanie: gdzie jest źródło mojego problemu? Dlaczego nie mogę schudnąć? Jakie moje przekonania, emocje i schematy zachowań przeszkadzają mi w osiągnięciu celu?

Lepsze rozumienie siebie daje Ci możliwość świadomego omijania pułapek, które pojawią się na Twojej drodze oraz wykorzystywania Twoich mocnych stron. Test, który rozwiązałaś i przewodnik, który właśnie czytasz to autorskie narzędzia stworzone przeze mnie właśnie w tym celu. Mam nadzieję, że Ci się przydadzą.

-Marta Mizera

WSTĘP

O stylu odchudzania

Każda z nas jest wyjątkowa. Dlatego na wstępie chcę podkreślić, że test, który rozwiązałaś nawet nie próbuje opisać, jaką jesteś osobą *w ogóle*, a jedynie wskazać, jaki możesz mieć styl odchudzania.

Co ciekawe, możesz odkryć, że Twój styl odchudzania różni się znacząco od tego, jak działasz w innych obszarach życia. Tak więc to, że podczas odchudzania jesteś Niezadowolona z siebie, wcale nie musi trafnie opisywać całego Twojego charakteru. Zresztą, gdybym twierdziła, że 7 pytań mogłoby objąć całą złożoność Twojej osobowości, mogłabyś słusznie nazwać mnie szarlatanką i odlajkować mnie zarówno na Facebooku, jak i na Instagramie. ;)

A piszę o tym po to, abyś wiedziała, że Twój styl odchudzania nie determinuje tego, jaką jesteś osobą na co dzień. To tak na wypadek, gdybyś poczuła ukłucie strachu lub złości (albo jeszcze jakiejś innej emocji), że słowo „Niezadowolona z siebie" miałoby być ogólną „prawdą" o Tobie. Nie jest! Ale ten moment (być może trudnej) szczerości teraz może przynieść Ci dużo ułatwień i ulgi w przyszłości, dlatego zachęcam Cię, żebyś odważnie przyjrzała się sobie. A potem skorzystała z tego, żeby mieć jeszcze fajniejsze życie. Pozwól, że będę Ci w tym towarzyszyć.

No dobrze, skoro już sobie powiedziałyśmy, że styl odchudzania nie jest jakąś z góry przesądzoną prawdą o Tobie, to czym w takim razie jest? Najprościej mówiąc, Twój styl odchudzania to dominująca tendencja, wzorzec zachowania, który uruchamia się, gdy chcesz schudnąć. „Okej – powiesz zapewne – ale co z tego wynika?" Spieszę z odpowiedzią:

jeżeli lepiej poznasz i zrozumiesz swój styl odchudzania, będziesz mogła zadać sobie kilka ważnych pytań i - mam nadzieję - uzyskać ważne dla Ciebie odpowiedzi.

WSTĘP

A są to następujące pytania:

- Do czego mam skłonności?
- Jakie możliwości niesie za sobą mój styl odchudzania się? Co mi ułatwia, z czego mogę czerpać pełnymi garściami?
- Jakie ma z kolei ograniczenia? Co mi utrudnia lub uniemożliwia?
- Na co zwrócić uwagę, żeby odchudzać się bez stresu i skutecznie?

Dzięki tym pytaniom możesz znacznie ułatwić sobie odchudzanie i dążyć do tego, do czego Cię gorąco namawiam, czyli *odnalezienia w tym procesie luzu i przyjemności*. Nie wiem, dlaczego chcesz schudnąć. Wiem, że powodów może być mnóstwo: lepszy wygląd, lepsze samopoczucie, większa swoboda, profilaktyka zdrowotna, problemy ze zdrowiem wymagające zmniejszenia masy ciała... Bez względu na Twoją motywację, odchudzanie zawsze jest dużym wyzwaniem. Dlaczego?

Bo każda duża zmiana jest trudna, a odchudzanie łączy w dodatku ze sobą wiele obszarów: ciało, umysł i emocje.

A skoro zmiana zachodzi na tych wszystkich poziomach, to gdy w jednym z nich pojawi się blokada lub trudność, chudnięcie staje się dużo trudniejsze lub wręcz niemożliwe. Właśnie dlatego świadomość Twojego stylu odchudzania może okazać się bardzo pomocna.

W tym przewodniku znajdziesz więc opis swojego stylu odchudzania oraz dowiesz się, co dobrego Ci może dawać, a w czym przeszkadzać. Następnie dam Ci wskazówki, które mogą być dla Ciebie przydatne, żebyś mogła na maksa wykorzystać swój potencjał, nie wpadać w niebezpieczne dla Ciebie pułapki i dzięki temu uniknąć niepotrzebnej frustracji.

Gotowa? Zaczynamy!

01

NIEZADOWOLONA Z SIEBIE: OPIS STYLU

Dowiedz się, czym charakteryzuje się Twój styl odchudzania.

Niezadowolona z siebie- opis stylu

W trakcie odchudzania, gdy popełnisz najmniejszy nawet błąd, natychmiast czujesz ogromną złość do siebie. Bezlitośnie punktujesz wtedy wszystkie swoje niedoskonałości, stajesz się swoim najsurowszym krytykiem i nie znajdujesz dla siebie zbyt wiele wyrozumiałości. Ta złość z łatwością przeradza się w poczucie winy. Jesteś boleśnie świadoma każdej swojej wpadki: tu pochłonęłaś kaloryczny posiłek, tam pozwoliłaś sobie na coś słodkiego, nie dotrzymałaś swojego postanowienia i zamiast zaplanowanej aktywności fizycznej wybrałaś seans na kanapie z odpalonym Netfliksem...

Twoja złość może łatwo przeradzać się w poczucie winy związane z tymi błędami, zaniedbaniami czy „grzechami". A z poczucia winy z kolei wyłania się potem smutek i żal. Przy takim koktajlu uczuć możesz mieć tendencję do zamykania się w sobie. Odruchowo może też Ci się pojawiać potrzeba „nadrobienia" tych niedoskonałości lub wręcz ukarania się za nie. Fundujesz więc sobie dodatkowy, „karny" trening, nie jesz kolacji lub bardzo surowo pilnujesz swojego odżywiania się przez kolejnych kilka dni.

W takich momentach miewasz też czasami pokusę, żeby porównywać się z innymi. Niestety, łatwo Ci wtedy wpaść w błędne koło: im gorzej czujesz się sama ze sobą, tym bardziej godne podziwu wydają Ci się inne osoby.

Jeśliby założyć, że każdy ma w sobie, metaforycznie mówiąc, dziecko, dorosłego i rodzica, to poczucie winy często pojawia się pod wpływem głosu tego ostatniego. To głos, który mówi, co dobre, a co złe. Jest pełen dezaprobaty, kiedy nabroimy (...). Nie musi być głośny ani dewastujący, wystarczy, że tak sobie szemrze: "Tego nie rób", "Wstydź się."

- prof. Bogdan de Barbaro
Cytat z książki Agnieszki Jucewicz "Czując. Rozmowy o emocjach"

ROZDZIAŁ 1

Niezadowolona z siebie- opis stylu

Dotyczy to szczególnie tych, których obserwujesz w mediach społecznościowych, gdzie tak łatwo pokazać wyidealizowany kawałek swojego życia (a odbiorcom łatwo jest nieświadomie uwierzyć, że tak wygląda on naprawdę).

Będąc dość surowa i wymagająca wobec samej siebie, bywasz też bardzo wrażliwa na krytykę ze strony innych, bez względu na to, czy jest ona konstruktywna, czy nie. Automatycznie przeżywasz ją jako całkowite odrzucenie Ciebie i/lub Twoich wysiłków. Jeżeli masz akurat gorszy dzień, łatwo Ci uwierzyć w to, że zasługujesz na ostre słowa czy mniej lub bardziej sprawiedliwe oceny.

W stosunku do innych osób nie jesteś aż tak surowa, jak wobec samej siebie. Łatwo wybaczasz potknięcia i błędy innym. Nie krytykujesz ich wyglądu w myślach tak ostro, jak swojego – potrafisz im współczuć oraz dostrzec łagodzące okoliczności, ich starania i wysiłek. Zazwyczaj zakładasz z góry dobre intencje innych osób. Na starcie dajesz ludziom duży kredyt zaufania, zarówno w relacjach prywatnych, jak i wtedy, gdy decydujesz się na współpracę z trenerem czy dietetykiem. Ze swoją wrażliwością i hojnością potrafisz budować dobre, głębokie relacje, masz więc bliskie, zaufane osoby, którym możesz zwierzyć się ze swoich planów związanych z odchudzaniem i pogadać o swoich wątpliwościach czy trudnościach.

„Wstać rano, zrobić przedziałek i odpieprzyć się od siebie. Czyli nie mówić sobie: muszę to, tamto, owo, nie ustawiać sobie za wysoko poprzeczki i narzucać planów, którym nie można sprostać. Bez egoizmu, ale bardzo starannie dbać o siebie. (...)
Ja zapisuję rano, co mam zrobić. A chwilę potem skreślam połowę".

-prof. Wiktor Osiatyński

Podczas odchudzania:

- Dodatkowe kilogramy oraz dość surowe ocenianie samej siebie mogą spowodować, że źle czujesz się we własnej skórze. Szczególnie, jeśli masz poczucie, że nie zasługujesz na kupowanie sobie ubrań, które Ci się podobają i odkładasz zadbanie o siebie na "później, gdy schudnę X kg".

- Wybierasz sposób odchudzania w oparciu o rekomendacje bliskich, zaufanych osób - ich zdanie cenisz czasem dużo bardziej niż swoje opinie.

- Gdy postanawiasz skorzystać z usług eksperta, na przykład dietetyka czy trenera, zaczynasz współpracę z dużym kredytem zaufania wobec niego. Potrafisz całkowicie zaangażować się we współpracę, nie zniechęcasz się trudnościami i masz w sobie dużo wyrozumiałości, jeżeli trener czy dietetyk nie od razu spełniają Twoje oczekiwania. Niestety, czasem czekasz trochę zbyt długo z zakończeniem współpracy, jeżeli coś Ci nie pasuje, bo chcesz upewnić się, że dałaś drugiej osobie szansę.

- Motywacji i skrzydeł dodaje Ci często ktoś, kogo podziwiasz: może to być trenerka, dietetyk, influencerka lub podziwiana przez Ciebie przyjaciółka. Obecność takiej osoby jest dla Ciebie ogromnym wsparciem, chociaż gdy masz gorszy dzień, porównywanie się z innymi sprawia, że wyolbrzymiasz swoje niedoskonałości.

- Masz chwile załamania, gdy popełnisz błąd i zaczynasz się złościć na siebie, obwiniać i - mniej lub bardziej świadomie - karać. Często też są to momenty, gdy zalewa Cię smutek i żal. Twój surowy wewnętrzny głos uruchamia się też bardzo łatwo, gdy spotkasz się z opinią kogoś z zewnątrz, którą odbierzesz jako krytykę.

Miejsce na Twoje notatki

Które fragmenty opisu Twojego stylu odchudzania szczególnie Ciebie dotyczą?

Z którymi fragmentami się nie zgadzasz, co do Ciebie zupełnie nie pasuje?

Które informacje z tego rozdziału są dla Ciebie najważniejsze?

Miejsce na Twoje refleksje, przemyślenia, pytania i wątpliwości:

02

MINUSY TWOJEGO STYLU

Poznaj pułapki i ograniczenia Twojego stylu odchudzania.

Minusy i pułapki

- Łatwość, z jaką wpadasz w złoszczenie się na siebie potrafi Cię bardzo osłabić. Czujesz się wtedy zmęczona, wypalona i możesz nie mieć siły na dalsze wysiłki związane z odchudzaniem. Czasem też na fali tej złości zdarza Ci się objadać "zakazanymi" produktami, bo masz poczucie, że wszystko to, co robisz i tak nie ma sensu.
- Złość do siebie może łatwo zamienić się w poczucie winy. Pod wpływem tego uczucia może pojawiać się w Tobie impuls do naprawienia swoich błędów w atmosferze surowości do samej siebie. Zdarza Ci się wtedy nadrobić zaległości podwójnym treningiem, restrykcyjnie pilnować kaloryczności kolejnych posiłków lub ominąć za karę jeden z nich.
- Gdy wpadasz w spiralę złości i poczucia winy, w pewnym momencie pojawia się smutek i żal. Mogą one sprawiać, że masz ochotę sie izolować, zamykasz się w sobie samej i towarzyszy Ci silne poczucie, że nic, co robisz nie ma większego sensu. Masz też wtedy ochotę porzucić wszelkie swoje działania i plany dotyczące odchudzania. Jeżeli to robisz, to przez jakiś czas czujesz ulgę i masz wrażenie, że odzyskałaś swoją wolność, jednak po jakimś czasie niezadowolenie z siebie (a może nawet poczucie winy, że zrezygnowałaś) znów motywuje Cię do zmiany i zaczynasz od nowa.

- Połączenie złości na siebie oraz poczucie winy mogą spowodować, że wywierasz na sobie bardzo silną presję, która z kolei prowadzi do wyższego poziomu stresu. Towarzyszące Ci napięcie sprawia, że odchudzanie staje się nie tylko nieprzyjemne, ale również trudne lub wręcz niemożliwe.
- Ponieważ w relacjach z innymi jesteś bardzo wrażliwa na ich potrzeby i samopoczucie, może się zdarzyć, że trudno Ci stawiać granice (i na przykład zakończyć współpracę z kimś, kto Cię rozczarowuje). Swoim kosztem rezygnujesz z ważnych dla siebie rzeczy (na przykład nie prosisz o pomoc, gdy to Ty potrzebujesz wsparcia od bliskich albo trudno Ci na przyjęciu odmówić jedzenia, którego na co dzień unikasz, bo nie chcesz sprawić przykrości gospodarzom).

Miejsce na Twoje notatki

Które minusy opisu Twojego stylu odchudzania szczególnie Ciebie dotyczą?

Z którymi minusami się nie zgadzasz, które zupełnie do Ciebie nie pasują?

Które informacje z tego rozdziału są dla Ciebie najważniejsze?

Miejsce na Twoje refleksje, przemyślenia, pytania i wątpliwości:

03

PLUSY TWOJEGO STYLU

Poznaj możliwości i zalety Twojego stylu odchudzania.

Plusy i możliwości:

- Gdy znajdziesz odpowiednią osobę, która będzie Ci towarzyszyć podczas odchudzania, potrafisz skorzystać z jej wsparcia i obecności. Dzięki temu utrzymujesz swoją chęć do działania i nie poddajesz się, nawet gdy współpraca nie przebiega idealnie.
- Nie zniechęcasz się łatwo zewnętrznymi przeszkodami czy wyzwaniami. Potrafisz być cierpliwa i wytrwała w obliczu trudnosci.
- Twoja surowość ma też swoje plusy: sprawia, że osiągasz wiele ważnych dla siebie celów, nawet jeżeli nie zawsze zrealizujesz je wszystkie lub w takim stopniu, jak zamierzałaś wcześniej. Jeżeli Twoje surowe podejście Cię nie przytłoczy, jesteś ucieleśnieniem słów Oscara Wilde'a, który powiedział: „Celuj w księżyc. Nawet jeśli chybisz, wylądujesz pośród gwiazd".
- Dzięki temu, że przywiązujesz dużą wagę do budowania bliskich, głębokich relacji, masz dużą sieć wsparcia. Jeżeli odważysz się o nie poprosić czy je przyjąć, relacje z innymi pomagają Ci utrzymać motywację i wytrwałość oraz nie poddawać się, gdy masz gorszy dzień, zalewają Cię trudne emocje lub gdy coś pójdzie nie po Twojej myśli.

- Chociaż jesteś wrażliwa na krytykę nie czujesz się zbyt zależna od uznania od innych. Dzięki temu łatwiej jest Ci skupić się na rzeczach ważnych dla Ciebie niż na zdobywaniu podziwu i szukaniu go w oczach innych (na przykład na siłowni skupiasz się raczej na sobie i swoim treningu a nie na tym, czy ładnie wyglądasz i czy inni na Ciebie patrzą).

Miejsce na Twoje notatki

Które plusy opisu Twojego stylu odchudzania szczególnie Ciebie dotyczą?

Z którymi plusami się nie zgadzasz, które zupełnie do Ciebie nie pasują?

Które informacje z tego rozdziału są dla Ciebie najważniejsze?

Miejsce na Twoje refleksje, przemyślenia, pytania i wątpliwości:

04

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Wykorzystaj wiedzę o swoim stylu i schudnij na luzie i z przyjemnością.

Niezadowolona z siebie - odchudzanie w praktyce

- Spróbuj znaleźć sposób na to, aby przerwać błędne koło złości na siebie, która Cię osłabia. Pamiętaj, że to Twoja tendencja, sposób myślenia, a nie obiektywna rzeczywistość, coś co naprawdę robisz źle. Może pomogłaby Ci jakaś mantra? Na przykład znane słowa profesora Osiatyńskiego: „Rano trzeba wstać, zrobić przedziałek i odpieprzyć się od siebie"? Albo rozmowa z przyjaciółką, która pomoże zatrzymać się w byciu zbyt surową dla siebie i „schować biczyk". Bądź uważna na to, żeby nie wymierzać sobie na fali tej surowości kar: dodatkowego treningu czy mniejszego posiłku. Pamiętaj, że ruch czy odżywianie mają być sposobem na dbanie o siebie, a nie karą!

- Bądź uważna, jak reagujesz, gdy pojawia się smutek lub żal z powodu Twoich niespełnionych oczekiwań. Gdy czujesz, że zapadasz się w sobie, siedzisz w domu i wpadasz w myśli, że jesteś beznadziejna, bo znów nie znalazłaś dla siebie czasu, znajdź sposób, żeby nie zostawać sama z tymi myślami. Odwróć swoją uwagę, zrób coś przyjemnego, wyjdź z domu (na spotkanie czy spacer) – zrób coś, co doda Ci nowej energii i świeżego spojrzenia na sytuację.

- Nie daj się zniechęcić temu, co odbierasz jako krytykę wymierzoną w Ciebie. Z Twoją łatwością do złoszczenia się na samą siebie lub wpadania w poczucie winy czy smutek możesz zbyt łatwo wpuszczać nieprzychylne komentarze w sam środek swojego serca. Pamiętaj, że to, co mówią inni najbardziej świadczy o nich samych.

- To, że nie rezygnujesz łatwo ze współpracy/relacji z kimś innym pomaga wytrwać w obliczu różnych niespodziewanych przeszkód czy wyzwań. Jednak bądź uważna na to, czy nie tkwisz w pewnych relacjach swoim kosztem. Jeżeli czujesz, że współpraca z danym trenerem, dietetykiem czy innym specjalistą Ci nie odpowiada (z jakichkolwiek względów), na pierwszym miejscu stawiaj siebie. Jeżeli komunikujesz swoje potrzeby i one nie są uwzględniane, jeżeli kolejna szansa od Ciebie nie została wykorzystana – pamiętaj, że jesteś klientką, a nie ratowniczką i możesz po prostu podziękować za współpracę i znaleźć kogoś, z kim będziesz lepiej się czuła.

- Ponieważ jesteś hojna, lubiana i wrażliwa, wiele robisz dla innych. Jednak Tobie samej ciężko jest przyjmować wsparcie od innych czy o nie poprosić. Dlatego spróbuj zrobić ten wysiłek i korzystać z obecności bliskich, chętnych okazać Ci swoje wsparcie w Twoich zmaganiach. Nie zakładaj z góry, że sprawiasz komuś kłopot lub go wykorzystujesz – zaufaj, że dorosła osoba naprzeciwko Ciebie potrafi zakomunikować, gdzie są jej granice i że wie, co proponuje, gdy mówi „chętnie Ci pomogę".

Miejsce na Twoje notatki

Które praktyczne wskazówki są dla Ciebie szczególnie przydatne?

Które praktyczne wskazówki będzie Ci najłatwiej zastosować? Dlaczego?

Które praktyczne wskazówki będzie Ci najtrudniej zastosować? Dlaczego?

Miejsce na Twoje refleksje, przemyślenia, pytania i wątpliwości:

ZAKOŃCZENIE

Podsumowanie

Mam nadzieję, że lektura tego przewodnika pomoże Ci lepiej zrozumieć siebie. Tworząc go, chciałam dać Ci narzędzie, dzięki któremu z czasem odchudzanie zacznie kojarzyć Ci się z luzem, przyjemnością oraz szacunkiem i życzliwością dla siebie. Pamiętaj - nawet, jeżeli coś Ci się nie podoba czy przeszkadza i dlatego pragniesz schudnąć - akceptacja i bycie dobrą oraz wyrozumiałą wobec siebie są *niezbędną* podstawą trwałej zmiany.

A propos życzliwości i wyrozumiałości dla siebie - na koniec przewodnika chcę jeszcze podkreślić, że nie ma "dobrych" i "złych" stylów odchudzania. To nie jest test jednokrotnego wyboru. ;) Każdy styl jest inny, ma swoje możliwości i ograniczenia, a najlepsza wiadomość jest taka, że możesz z nim współpracować, a nie musisz go zwalczać.

Tak jak każda cecha charakteru, cechy stylu odchudzania, w zależności od okoliczności mogą być albo Twoją supermocą albo piętą achillesową. Kluczem do sukcesu nie jest więc zmienianie się na siłę, ale świadome korzystanie ze swoich cech, żeby osiągnąć cel i nie poddać się czyhającym po drodze pułapkom. Mam nadzieję, ze ten przewodnik Ci w tym pomoże.

Dziękuję Ci za zaufanie. Powodzenia!

A jeżeli spodobał Ci się sposób pracy nad sobą, który proponuję, zajrzyj koniecznie na następną stronę, gdzie znajdziesz informacje o możliwości dalszej pracy ze mną.

Jesteś gotowa na więcej?

POZNAJ MÓJ KURS ONLINE

Jeżeli spodobał Ci się ten przewodnik i masz ochotę pracować ze mną, może zainteresuje Cię mój **autorski kurs online "Odchudzanie zaczyna się w głowie"**. Poznanie swojego stylu odchudzania jest w nim pierwszym krokiem do dalszej pracy nad sobą.

W 8 tygodni pomogę Ci **krok po kroku zmienić myślenie** tak, aby odchudzanie stało się przyjemnym dbaniem o siebie (na luzie i z przyjemnością!), zakończonym upragnioną, trwałą zmianą.

STRONA KURSU ONLINE

Zostańmy w kontakcie!

@MIZERAMARTA
https://www.facebook.com/mizeramarta

@MARTA.MIZERA
https://www.instagram.com/marta.mizera

MARTAMIZERA.PL
https://martamizera.pl

prawa autorskie

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

Przewodnik jest przeznaczony wyłącznie do Twojego użytku osobistego. Proszę, nie kopiuj go i nie przesyłaj dalej bez mojej wiedzy i zgody. A jeżeli masz ochotę podzielić się stylami odchudzania ze znajomą, udostępnij jej ten link do rozwiązania testu: LINK

Dziękuję!

Marta Mizera