

Twój styl

ODCHUDZANIA:

SKRUPULATNA



Marta Mizera



Spis treści

04

WSTĘP

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

06

SKRUPULATNA: 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 Skrupulatna, 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 „Skrupulatna” 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!



SKRUPULATNA: OPIS STYLU

Dowiedz się, czym charakteryzuje się Twój styl odchudzania.

Skrypatka - opis stylu

Na co dzień jesteś osobą niezwykle skuteczną, sprawną i dokładną. Uchodzisz za niezawodną, bliscy i przyjaciele wiedzą, że zawsze można na Ciebie liczyć. Napędza Cię działanie i czasami ogrom zadań sprawia, że odsuwasz na bok odczuwanie emocji, Twoją intuicję, uważne słuchanie (nie tylko innych, ale także siebie i swoich potrzeb). Masz tendencję do tego, żeby nie doceniać znaczenia zabawy, marzenia czy dawania upustu swojej kreatywności.

Lubisz mieć poczucie kontroli i pewność, że nad wszystkim (albo większością rzeczy) panujesz. Lubisz mieć wszystko świetnie zorganizowane, poukładane i przejrzyste. Przestrzeń wokół Ciebie jest zazwyczaj uporządkowana (no dobrze, może ewentualnie masz jednąszufladę z totalnym bałaganem ;)). Potrafisz ogarnąć nawet najbardziej złożone zadania czy projekty, za co wiele osób bardzo Cię ceni. Jesteś słowna i punktualna. Dbasz o siebie (Twój strój jest zazwyczaj nienaganny pod każdym względem). Rozsądek to Twoja mocna strona.

Gdy coś idzie po Twojej myśli, zaburza lub rozwala Twój plan czy system działania, łatwo się irytujesz lub wpadasz złość. Może też pojawiać się obawa, że teraz całkowicie stracisz kontrolę nad resztą planu czy sposobu działania oraz lęk, jak sobie poradzisz. Nie lubisz takich sytuacji, ponieważ czujesz wtedy dużo napięcia i nie masz pewności, że uda Ci się wszystko załatwić tak dobrze, jak byłąbyś w stanie w optymalnych dla Ciebie warunkach. Jednym słowem, można powiedzieć, że jesteś perfekcjonistką.



„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

Skrypta - opis stylu

Twój perfekcjonizm może przejawiać się w Twoim dbaniu o wygląd. Stawiasz sobie poprzeczkę wysoko i wkładasz sporo wysiłku w to, aby sprostać swoim oczekiwaniom. Masz bardzo jasno określony cel, do którego dążysz. Jeżeli osiągnięcie go wymaga od Ciebie podporządkowania większości (lub wszystkich) spraw kwestii odchudzania i dbania o siebie, jesteś gotowa to zrobić. Zazwyczaj Ci to nie przeszkadza, ale czasem zdarzają się momenty, że czujesz się tym wszystkim mocno zmęczona. Wiesz jednak, że jeżeli sobie odpuścisz, będziesz gorzej się czuć – pojawią się trudne emocje, na przykład złość, poczucie winy czy lęk przed utratą kontroli.

W Twoich myślach bardzo często pojawiają się oceny, zarówno siebie samej, jak i innych. Pojawiają się automatycznie i towarzyszą Ci niemal na każdym kroku – być może nawet ich już nie zauważasz, a może jesteś ich świadoma i czasem Cię to już męczy. Najczęściej oceniasz innych przez pryzmat oczekiwań, które masz też do samej siebie – czy są słowni, dokładni, czy trzymają się zasad. Bywa, że czujesz nutkę zazdrości, gdy widzisz, że ktoś inny osiąga cel, chociaż w porównaniu z Tobą działa chaotycznie i niechlujnie. Czasem chciałabyś pozwolić sobie na odrobinę szaleństwa – puszczenie kontroli, większą spontaniczność i działanie bez dokładnego planu, ale gdy próbujesz, trudno Ci się w tym odnaleźć.



Gdy osiągasz ważny dla siebie cel, czujesz ogromną radość, dumę i satysfakcję, ale dość często przyćmiewa je to, że dostrzegasz wszelkie, nawet najdrobniejsze niedoskonałości lub braki. Czasami więc wkrada się poczucie niedosytu i Twoje zadowolenie z siebie i dumę zastępuje wtedy rozczarowanie, złość lub poczucie winy, że mogło być lepiej.

Podczas odchudzania:

- Uwielbiasz mieć wszystko doskonale zorganizowane – czym bardziej szczegółowo, tym lepiej. Wybierasz plany żywieniowe, w których masz rozpisane co do grama i kilokalorii wszystkie posiłki. Gdy trenujesz, masz dokładnie rozpisany plan, a swoje postępy systematycznie sprawdzasz lub monitorujesz na bieżąco za pomocą aplikacji. Być może jesteś fanką gadżetów, które umożliwiają dokładny pomiar Twojej aktywności. Regularnie mierzysz się centymetrem i ważysz.
- Motywacji i siły dodają Ci konkrety: liczba spalonych kalorii podczas treningów, Twoja rosnąca siła i kondycja, waga spadająca w dół. Uważnie obserwujesz i analizujesz swoje postępy, a gdy wszystko idzie zgodnie z planem, czujesz przyływ satysfakcji i dużo łatwiej utrzymać Ci motywację oraz wytrwałość.
- Gdy postanawiasz skorzystać z usług eksperta, najpierw dokładnie sprawdzasz, czy są oni godni zaufania i odpowiednio kompetentni. Już na wstępie upewniasz się, na ile są słowni, punktualni i dokładni. Jeżeli Twoje zalecenia żywieniowe czy jadłospis są niechlujnie rozpisane, a trener, z którym pracujesz, zamiast przedstawić Ci dokładny plan działań chce iść na żywioł – natychmiast dziękujesz za współpracę. Potrafisz docenić profesjonalizm i dokładność i gdy znajdziesz takie osoby, angażujesz się całkowicie, żeby współpraca się powiodła.
- Chwile załamania przeżywasz, gdy do Twoich starannie zaplanowanych działań wkrada się chaos. Najtrudniejsze chwile przeżywasz w sytuacji, gdy mimo dokładnego realizowania planu, efekty pojawiają się zbyt wolno lub wcale. Czujesz wtedy złość, jesteś spięta i możesz mieć tendencję do porzucenia wszystkich działań.
- Potrafisz całkowicie zaangażować się w to, co zaplanujesz. Nie szukasz wymówek, cierpliwie znosisz trudności i wyzwania, nie odpuszczasz. Twoja wytrwałość i konsekwencja są godne podziwu, przynoszą też szybko rezultaty. Może się jednak zdarzyć, że Twoje zaangażowanie zamienia się niepostrzeżenie w tak dużą presję, że zaczynasz czuć się nią zbyt przytłoczona.



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

- Gdy coś nie idzie zgodnie z Twoim planem lub z jakiegoś powodu nie możesz go dokładnie zrealizować, łatwo złościsz się na siebie, co 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, skoro Twój plan legł w gruzach.
- Złość do siebie może łatwo zamienić się w poczucie winy. Gdy nie dotrzymasz swoich założeń, może pojawiać się w Tobie impuls do naprawienia 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.
- Połączenie złości na siebie oraz poczucie winy, gdy nie jesteś w stanie zrealizować swojego planu tak, jak zakładałaś, 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.
- Połączenie złości na siebie oraz poczucie winy, gdy nie jesteś w stanie zrealizować swojego planu tak, jak zakładałaś, 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.
- 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 jesteś perfekcjonistką, łatwo jest Ci wpaść w spiralę zamartwiania się i obaw, czy wszystko się uda, czy dasz radę... Twój umysł z zawrotną szybkością tworzy wtedy różne czarne scenariusze, często też podważasz wtedy swoje wybory i zastanawiasz się, czy nie powinnaś była podjąć innych decyzji dotyczących odchudzania.



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:



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. Jeżeli jest okazja, sama chętnie wspierasz i inspirujesz innych (pod warunkiem, że potrafią zastosować w praktyce Twój styl organizacji i działania).
- Twoja doskonała organizacja, skuteczność i zaangażowanie sprawiają, że nie musisz długo czekać na rezultaty Twoich wysiłków.
- Twój perfekcjonizm sprawia, że osiągasz wiele ważnych dla siebie celów, nawet jeżeli nie zawsze zrealizujesz je wszystkie lub w takim stopniu, jak zamierzałaś wcześniej. Jesteś ucieleśnieniem słów Oscara Wilde'a, który powiedział: „Celuj w księżyc. Nawet jeśli chybisz, wylądujesz pośród gwiazd”.
- Potrafisz znaleźć sposób na to, żeby się motywować. Jeżeli zawiedzie Cię jakaś metoda lub autorytet, nie poddajesz się i bez wahania szukasz innych rozwiązań.
- Jeżeli masz wokół siebie osoby, którym ufasz i które rozumieją Twoją potrzebę świetnej organizacji, potrafisz sięgać po ich wsparcie. Jeżeli odważysz się o nie poprosić czy je przyjąć, rozmowy z bliskimi 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.



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:



PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

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

Skrupulatna - odchudzanie w praktyce

- Przede wszystkim przygotuj się na to, że proces odchudzania to droga, na której zawsze zdarzają się błędy, potknięcia i opóźnienia – i to jest okej! Kluczowe jest nie to, żeby było idealnie, ale to, żeby po takich momentach kontynuować wytrwale dalej to, co zaczęłaś. Ważne jest 100% zaangażowania (oczywiście to 100%, w zależności od dnia czy sytuacji może wyglądać zupełnie inaczej!), a nie, żeby było na 100% idealnie.
- 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!
- Pamiętaj, że czasem lepiej obniżyć wymagania wobec siebie, zrobić coś mniej dokładnie czy pozwolić sobie na większą elastyczność (nie tylko wtedy, gdy na przeszkodzie stoją jakieś obiektywne trudności, ale również wtedy, gdy czujesz się zmęczona, przytłoczona, lub towarzyszą Ci trudne emocje. Lepszy nieidealnie wykonany plan i więcej spokoju, niż skuteczność na 100% i wysoki poziom stresu.
- 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 coś poszło niezgodnie z planem, 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.
- Jeżeli poczujesz, że zaczynasz odczuwać zbyt dużo napięcia (na przykład, gdy wkradnie się zbyt dużo perfekcjonizmu lub zamartwiania się), sięgnij po Twoje ulubione metody, które pomagają Ci obniżyć stres. Spacer, głębokie oddychanie, rozmowa z bliską osobą, relaksująca kąpiel, masaż, medytacja, joga, wieczór z książką czy filmem – poeksperymentuj i wybierz to, co najlepiej na Ciebie działa. Obniżając stres, unikniesz osłabiania swojej siły woli i zwiększysz swoje szanse na udaną, trwałą zmianę.



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 wyrozumiałość 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, że 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.

Testes 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

Zostanmy 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