Twój styl

ODCHUDZANIA:

SZUKAJĄCA UZNANIA

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 **SZUKAJĄCA UZNANIA: 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 Szukającą uznania, 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 „Szukająca uznania" 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

SZUKAJĄCA UZNANIA: OPIS STYLU

Dowiedz się, czym charakteryzuje się Twój styl odchudzania.

Szukająca uznania - opis stylu

W kwestii wyglądu często potrzebujesz uznania innych. Komplementy sprawiają Ci ogromną przyjemność, dzięki nim od razu masz lepszy dzień. Gdy zauważasz błysk podziwu w czyichś oczach, gdy koleżanki zasypują Cię pytaniami o Twój strój czy sposób dbania o siebie, czujesz satysfakcję i radość.



Akceptacja innych osób jest dla Ciebie bardzo ważna. Gdy ją otrzymujesz, Twoje poczucie wartości rośnie, jednak gdy spotkasz się z krytyką – Twoje zadowolenie z siebie i spokój lecą na łeb, na szyję. Znasz powiedzenie, że „nie szata zdobi człowieka" i chociaż bardzo chciałabyś w nie wierzyć, masz głębokie przekonanie, że odpowiedni wygląd ma decydujące znaczenie. Uważasz, że pierwsze wrażenie odgrywa istotną rolę, a w niektórych sytuacjach może nawet zdecydować o Twojej pozycji czy znaczeniu.

Dlatego, gdy wychodzisz z domu, przywiązujesz dużą wagę do tego, jak wyglądasz. Dbasz o to, żeby podkreślać swoje atuty i ukryć niedoskonałości, starannie dobierasz strój i dodatki. Bywa, że zabiera Ci to sporo czasu (więc czasem przygotowujesz wszystko dzień wcześniej, szczególnie gdy czeka Cię ważne spotkanie). Gdy wszystko jest starannie dobrane i przemyślane, jesteś pewniejsza siebie i spokojniejsza.

Nie jest tak, że, jak to się mówi, każdy jest panem własnego losu. Bzdura. Jesteśmy od siebie nawzajem zależni. Potrzebujemy akceptacji, miłości, żeby nas lubili, podziwiali. Ludzie sobie w większości tego wszystkiego nie uświadamiają.

-Agnieszka Jucewicz
"Czując. Rozmowy o emocjach"

Szukająca uznania - opis stylu

W Twoim dbaniu o wygląd może ujawniać się Twój perfekcjonizm. Stawiasz sobie poprzeczkę wysoko i wkładasz sporo wysiłku w to, aby sprostać swoim oczekiwaniom. Masz bardzo jasno określony ideał, do którego dążysz. Osiągnięcie go wymaga od Ciebie podporządkowania większości (lub wszystkich) spraw kwestii wyglądu, odchudzania i dbania o siebie. 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 oceną innych.

Często towarzyszy Ci uczucie wstydu. Wstydzisz się swojego ciała (lub jakichś jego części, których szczególnie nie lubisz), tego jak wyglądasz lub gdy nie jesteś w stanie trzymać się swojego planu żywieniowego czy treningowego. Wstyd wzmacnia się, gdy porównujesz się do osoby, którą uważasz za szczuplejszą, bardziej zdyscyplinowaną czy w jakiś inny sposób lepszą od Ciebie.

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 męczy.

Bywa, że te oceny przeradzają się w zazdrość, która motywuje Cię do osiągnięcia tego, co podziwiasz u innych lub w zawiść – wtedy wkrada się uczucie niechęci, a nawet wrogości do kogoś, komu czegoś zazdrościsz. Zdarza Ci się odczuwać nutkę pogardy do tych, których uważasz za mniej zadbanych od Ciebie, być może stajesz się wtedy dość krytyczna – na głos, plotkując z przyjaciółką, albo tylko w myślach.

Gdy osiągasz ważny dla siebie cel, czujesz ogromną radość, dumę, satysfakcję i euforię. Czujesz się wyjątkowa, a pod niektórymi względami lepsza od innych, szczególnie gdy ciężko na to pracowałaś. Na fali zadowolenia z Twojego sukcesu może towarzyszyć Ci nutka próżności, gdy trochę zbyt często spoglądasz w lustro, po raz kolejny mierzysz obwody lub przesyłasz przyjaciółce ósme selfie w sukience, w której wyglądasz naprawdę bosko.

Czasem może się zdarzyć, że z nie do końca jasnych powodów wszystkie te emocje przełamują się nagle w poczucie, że jednak nie jesteś pod jakimś względem wystarczająca. Stawiasz sobie wtedy kolejny cel, do którego dążysz, aby pozbyć się tego wrażenia. Często jest to moment, w którym wybierasz nową dietę, aktywność fizyczną czy zabiegi kosmetyczne w nadziei, że będą lepsze i skuteczniejsze niż te poprzednie.

Podczas odchudzania:

- Zwracasz uwagę na to, jak wyglądasz na każdym kroku tego procesu. Dodatkowe kilogramy czy kiepskie samopoczucie nie są dla Ciebie powodem, żeby źle się prezentować, inwestujesz więc w taki strój do ćwiczeń, w którym będziesz czuć się atrakcyjnie.
- Wybierasz modną dietę, którą polecają znane, podziwiane przez Ciebie osoby i potwierdzają lekarze lub naukowcy, których najnowsze poradniki podbijają listy bestsellerów.
- Gdy postanawiasz skorzystać z usług eksperta, na przykład dietetyka czy trenera, wybierasz najlepszych: aktywnych w mediach (tradycyjnych lub społecznościowych) lub polecanych przez osoby, które znasz i podziwiasz. Skoro postanawiasz komuś zaufać, chcesz mieć absolutną pewność, że jesteś w dobrych rękach i masz bardzo wysokie wymagania wobec eksperta, który ma Cię poprowadzić.
- 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.



- Masz chwile załamania, gdy coś nie idzie zgodnie z planem, spotykasz się z krytyką, masz poczucie, że czegoś w tym wszystkim brakuje i czujesz jakiś niedosyt lub gdy podziwiany autorytet Cię rozczaruje. Wtedy natychmiast traci Twoje zaufanie i uznanie, więc szukasz kogoś innego, motywującego i godnego podziwu.

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 osoba, którą podziwiasz i traktujesz jako autorytet w trakcie odchudzania Cię zawiedzie, przeżywasz silne rozczarowanie, przez które możesz nawet zrezygnować ze swoich dotychczasowych wysiłków. Dzieję się tak, bo nagle tracisz poczucie sensu Twoich działań, może też pojawić się uczucie pustki.
- Twój perfekcjonizm sprawia, że czasem brak Ci elastyczności, gdy pojawiają się trudności. Łatwo Ci wtedy wpaść w myślenie „wszystko albo nic" i zrezygnować, gdy coś nie idzie dokładnie według Twojego planu czy oczekiwań. Wysokie wymagania wobec siebie mogą też prowadzić do uczucia zmęczenia, wypalenia lub poczucia, że nie jesteś wystarczająca. Może ono mocno pogorszyć Twój nastrój.
- Uczucie wstydu, które często Ci towarzyszy, może mocno blokować Twój proces odchudzania: trudniej wtedy sięgnąć po pomoc na zewnątrz (na przykład dietetyka, trenera, psychologa), mogą też pojawić się trudne uczucia takie jak złość na siebie, frustracja czy zniechęcenie. Ciągły wstyd sprawia też, że nie lubisz siebie i masz poczucie, że ciągle walczysz ze swoim ciałem.
- Połączenie perfekcjonizmu i wstydu może 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.
- Jeżeli Twoja zazdrość przeradza się w zawiść, towarzyszące jej uczucie wrogości i niechęci może źle wpływać na Twoje relacje z innymi ludźmi lub odczuwalnie obniżać Twoją motywację poprzez ciągłe porównywanie się z innymi.

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, gdy natrafisz na nieuniknione przeszkody.
- Jeżeli jest okazja, sama chętnie wspierasz i inspirujesz innych na drodze, którą sama przeszłaś.
- Twój perfekcjonizm 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. Jesteś ucieleśnieniem słów Oscara Wilde'a, który powiedział: „Celuj w księżyc. Nawet jeśli chybisz, wylądujesz pośród gwiazd".
- Dzięki temu, że przywiązujesz dużą wagę do wyglądu i autoprezentacji, gdy masz gorszy dzień lub chwile załamania i tak dbasz o siebie (ciało, skórę, ubiór). Pozwala Ci to często wyjść z impasu czy złego samopoczucia w myśl zasady *fake it till you make it* (tłum.: udawaj, aż Ci się uda).



- Zazdrość i rywalizacja, które czasem odczuwasz, gdy porównujesz się z innymi, potrafią pozytywnie Cię zmotywować do zmian na lepsze. Pragniesz mieć to, co podziwiana przez Ciebie osoba i umiesz przekuć tę chęć w skuteczne działanie.
- Potrafisz znaleźć sposób na to, żeby się motywować. Jeżeli nie sprawdzi się w Twoim wypadku jakaś metoda lub współpraca, nie poddajesz się i bez wahania szukasz innych rozwiązań.

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.

Szukająca uznania - 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 chwilach kryzysu 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 w 100% idealnie.

- Ponieważ lubisz dbać o swój wygląd, wykorzystaj to w procesie odchudzania na swoją korzyść. Strój sportowy, który Ci się podoba czy ulubione rytuały pielęgnacyjne mogą pomóc utrzymać Ci motywację do działania i wytrwać w obliczu trudności czy zniechęcenia. Uważaj jednak na to, żeby idealny wygląd nie zamienił się w nadmierną presję i nie sparaliżował Cię w procesie zmiany. Pamiętaj, że najpiękniejsze i najbardziej podziwiane trenerki czy sportsmenki po dużym wysiłku prędzej czy później także są czerwone, spocone i rozczochrane. ;)

- Bądź ostrożna przy wyborze sposobu odżywiania – modne i polecane przez celebrytów diety-cud lub rozwiązania wcale nie zawsze są skuteczne, a czasem wręcz na dłuższą metę szkodzą zdrowiu. Jeżeli czujesz, że gubisz się w gąszczu rozwiązań rozważ konsultację z dobrym dietetykiem, szczególnie, jeżeli ciągnie Cię do czegoś modnego, chcesz wykluczać z jadłospisu duże grupy produktów lub bardzo mocno ograniczać kaloryczność posiłków.

- Gdy osoba, którą podziwiasz i traktujesz jako autorytet w trakcie odchudzania Cię zawiedzie, bądź uważna na to, czy Twoje rozczarowanie nie prowadzi Cię do rezygnacji z całego Twojego dotychczasowego planu. Jeżeli tak jest, spróbuj zaakceptować to, że każda współpraca, każdy proces zmiany wiążą się nieuchronnie z błędami, trudnościami czy opóźnieniami. Postaraj się nie wpadać od razu w złość czy zniechęcenie oraz nie odrzucać wszystkiego, co związane jest z osobą, która Cię zawiodła. Nie porzucaj więc całego swojego planu żywieniowego, bo dietetyk nie odpisał odpowiednio szybko lub nie ułożył od razu idealnego jadłospisu; nie rezygnuj z całej aktywności przez to, że zirytował Cię trener, z którym ćwiczysz online albo przez to, że Twoja przyjaciółka złamała obietnicę, odwołując wspólny trening.

- Jeżeli poczujesz, że zaczynasz odczuwać zbyt dużo napięcia (na przykład, gdy wkradnie się zbyt dużo perfekcjonizmu lub w związku z odchudzaniem czy porównywaniem się z innymi pojawią się trudne uczucia), 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 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