

Odchudzanie to nie tylko liczby na wadze. To emocje, nawyki i przekonania, które nosimy w sobie przez całe życie. Ta książka pomoże Ci zrozumieć mechanizmy, które stoją za Twoimi decyzjami i pokaże, jak możesz je świadomie kształtować.

Przed wydaniem książki postanowiłem dać jej tekst do oceny przez osoby, z którymi przechodziłem ich drogę przemiany.

Poprosiłem ich o szczerzy komentarz. Oto te komentarze:

Książka Aleksandra to wyjątkowe podejście do tematu odchudzania, w którym kluczową rolę odgrywa psychologia, a nie rygorystyczne diety. Autor obala mit „szybkich rozwiązań” i koncentruje się na emocjach, motywacji i zmianie nawyków. Co ważne, jego rady są na tyle uniwersalne, że można je zastosować w każdej sferze życia, gdzie potrzeba samodyscypliny i konsekwencji. To książka dla tych, którzy chcą schudnąć nie tylko ciałem, ale i mentalnie – zmieniając swoje podejście do samego siebie.

Ta książka, która pokazuje, że skuteczna zmiana nie zaczyna się w kuchni, lecz w głowie. Autor podkreśla, że odchudzanie to nie tylko dieta, ale całkowita zmiana podejścia do siebie, swojego ciała i emocji. Jego wskazówki można odnieść również do innych dziedzin życia – pracy, relacji czy budowania nowych nawyków. To poradnik dla tych, którzy szukają długotrwałych efektów, a nie chwilowego sukcesu.

Ja już jestem „odchudzona” od kilkunastu lat. Było ciężko. Gdybym przeczytała tę książkę na początku mojego procesu przemiany, na pewno poszłoby mi wiele rzeczy łatwiej i szybciej. Warto mieć mentora, teraz to wiem.



A. D. SZYCIK

JAK SIĘ ODCHUDZIĆ I UTRZYMAĆ WAGĘ

ALEKSANDER
DANIEL
SZYCIK

