

Obezita Malými krůčky k velké změně



[Iva Málková](#), [Hana Málková](#)

Obezita Malými krůčky k velké změně - Iva Málková ke stažení PDF Jak převést teorii do praxe. Zkušená psycholožka a autorka mnoha bestsellerů o hubnutí Iva Málková podává v první části knihy srozumitelnou formou praktický návod na změnu životního stylu včetně „náviku vůle“. Zabývá se i změnou nevhodných emocí a myšlenek, které vedou často ke špatným návykům. Kniha podává čtivou formou

