

Dr Σμαρούλα Παντελή      Λίνα Αδαμοπούλου

## ο πόλεμος με το ψυγείο

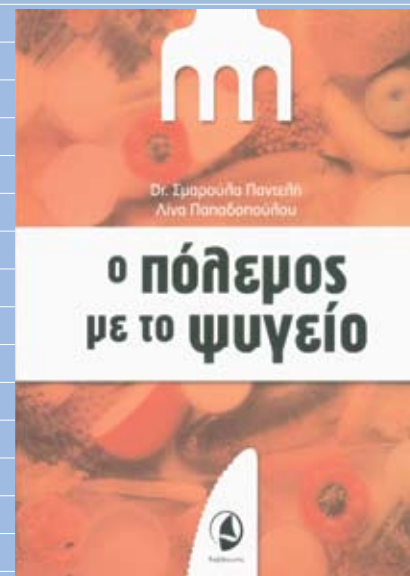
Για πολλούς ανθρώπους το ψυγείο έχει πάψει να είναι ένα χρήσιμο αντικείμενο του σπιτιού και έχει μεταμορφωθεί σε εχθρό.

Για άλλους το ψυγείο έχει πάρει τη θέση ενός κρυφού έρωτα που φουντώνει καθώς προσφέρει ανακούφιση σε ένα σωρό πόνους και καημούς!

Αυτό το βιβλίο είναι σύμμαχος όσων αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη σχέση τους με το βάρος τους και με το ψυγείο.

Περιλαμβάνει τις πληροφορίες που χρειάζεται κανείς πριν ξεκινήσει οποιαδήποτε δίαιτα ή προσπάθεια σχετικά με τα κιλά του, προτείνει βήματα, τεχνικές και λύσεις που στοχεύουν να δώσουν δύναμη και αυτοπεποίθηση μέσα από την απλότητά τους.

Διαβάζοντας μαρτυρίες ανθρώπων μπορεί κανείς να ανακαλύψει τις παγίδες που συχνά βάζουμε στον εαυτό μας και γενικά θα καταλάβει πως κάθε επιτυχημένη προσπάθεια απαιτεί ένα θετικό πλαίσιο που να το συνοδεύει η χαρά.



**Εκδόσεις Ταξιδευτής**

Ιπποκράτους 34, Αθήνα 106 80  
Τηλ.: 210 3628852, fax: 210 3628862  
E-mail: info@taxideftis.gr