

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

Что кушать, чтобы похудеть?

ТРИ ШАГА К ЛЮБВИ
И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



Алексей Мичман
Что кушать, чтобы
похудеть? Три шага к любви
и уверенности в себе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29608056

ISBN 9785449040831

Аннотация

Обретая уверенность в себе, начинаем правильно питаться и худеть! 3 психологических шага + список продуктов, которыми вы насытитесь и никогда не наберете вес!

Содержание

| | |
|-----------------------------------|---|
| Введение | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 6 |

**Что кушать,
чтобы похудеть?
Три шага к любви
и уверенности в себе**

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-4083-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Наверняка, вы не раз слышали, что в первую очередь необходимо полюбить себя самой и затем вас полюбит весь мир. Но что скрывается за этой расхожей фразой и как научиться применять её в жизни? Уверенность в себе – это первый шаг к успеху. Это гарантируют все современные психологи. Уверенность – это осознание, что вы достойны всего, о чём можете мечтать и к чему стремитесь в жизни: будь то идеальный мужчина или головокружительная карьера. Многие из нас хотели бы быть увереннее в себе, чтобы смело идти навстречу своим целям. К сожалению, с детства у нас в подсознании заложены сомнения и недовольство собой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.