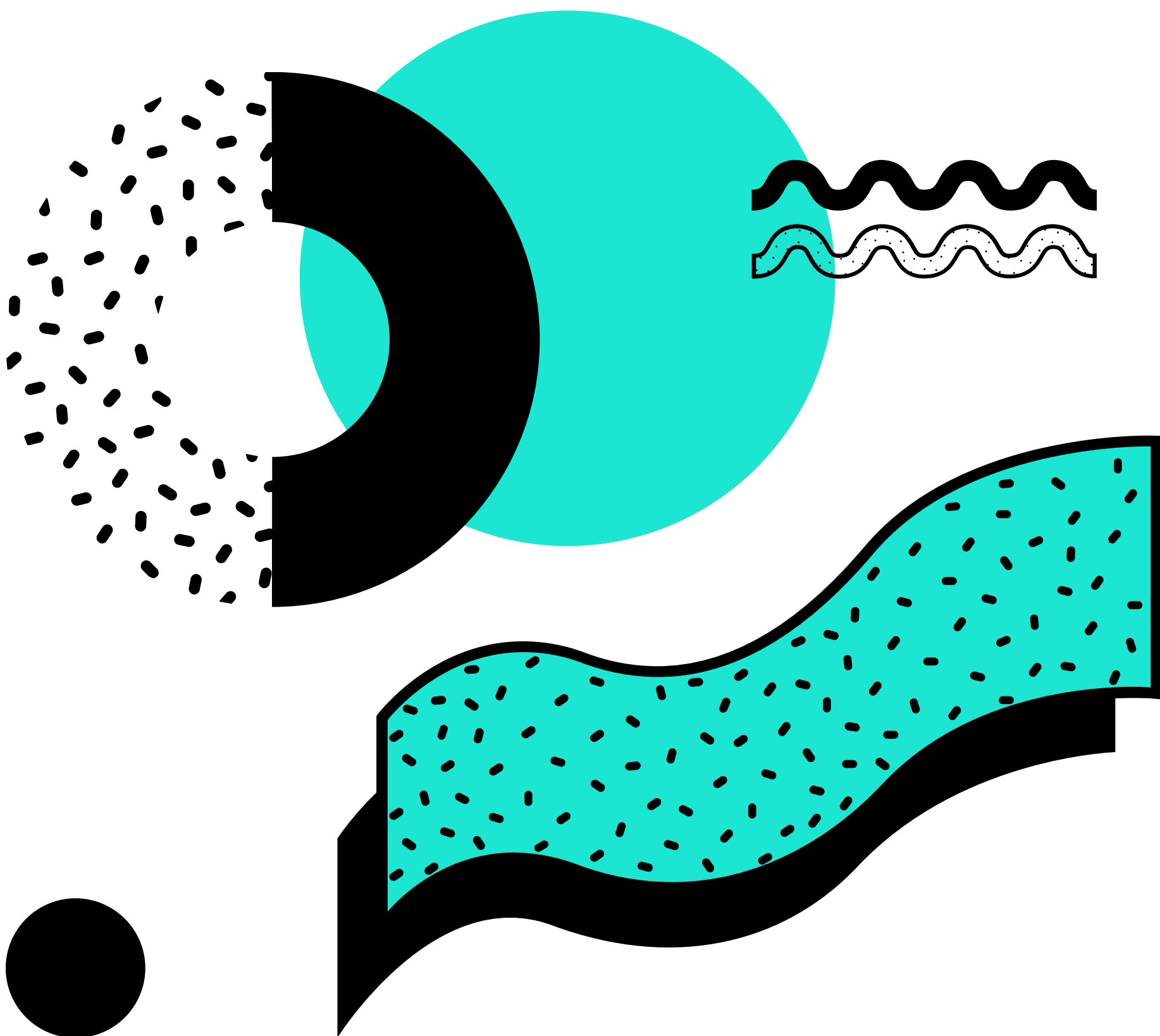


O

JEDZENIU

I NIE

TYLKO.

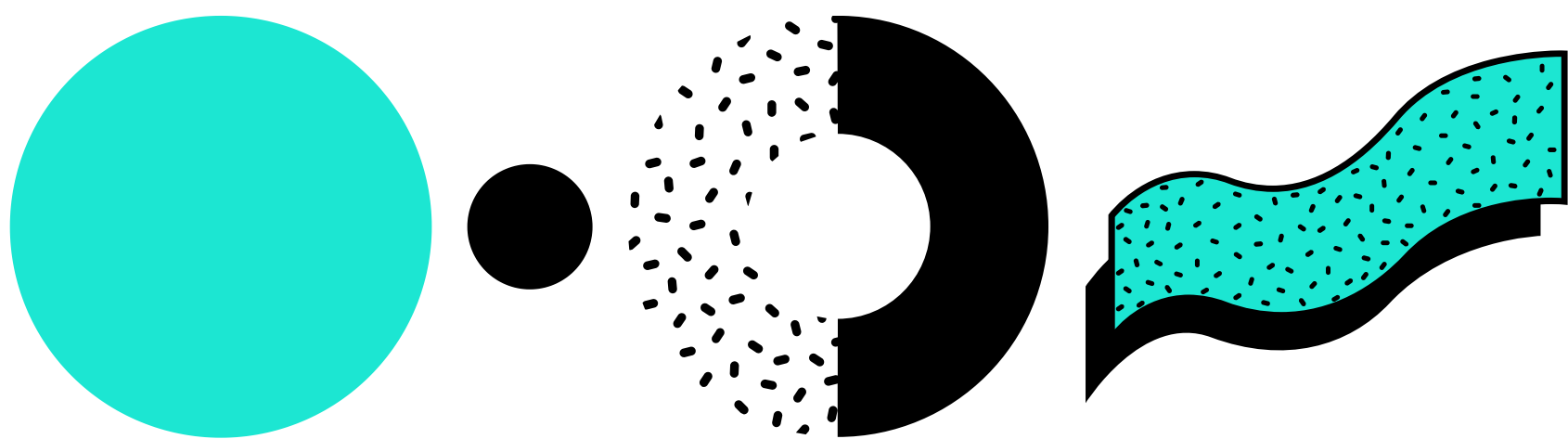
Dagmara Baran

Coś smacznego i niedrogiego.



KRÓTKI WARSZTAT

Jak zdrowo się odżywiać, schudnąć i być
szczęśliwym?



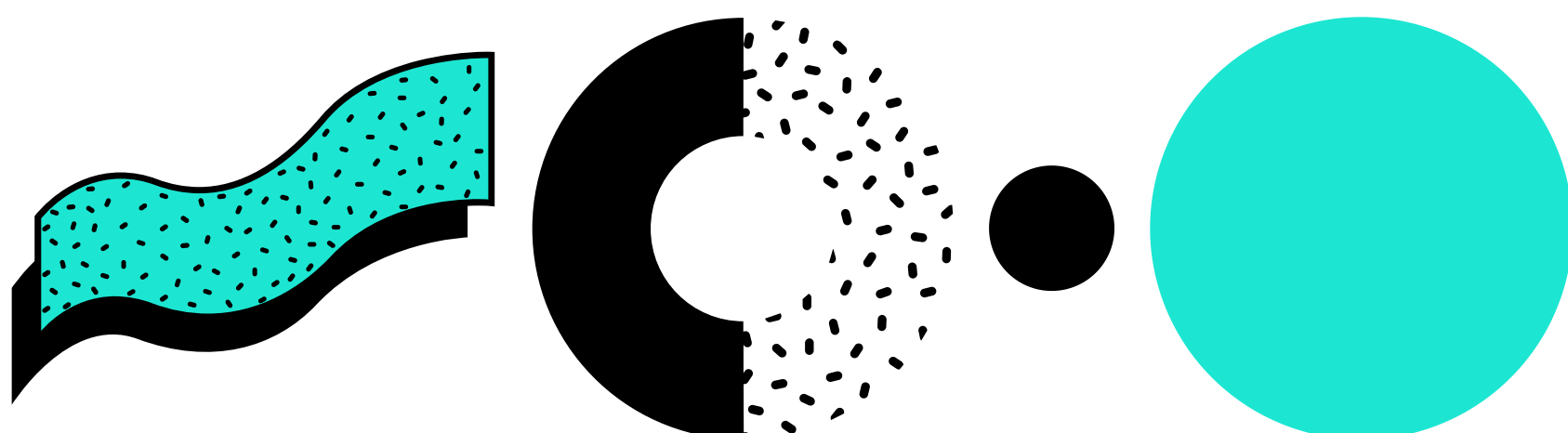
KIM JESTEM ?

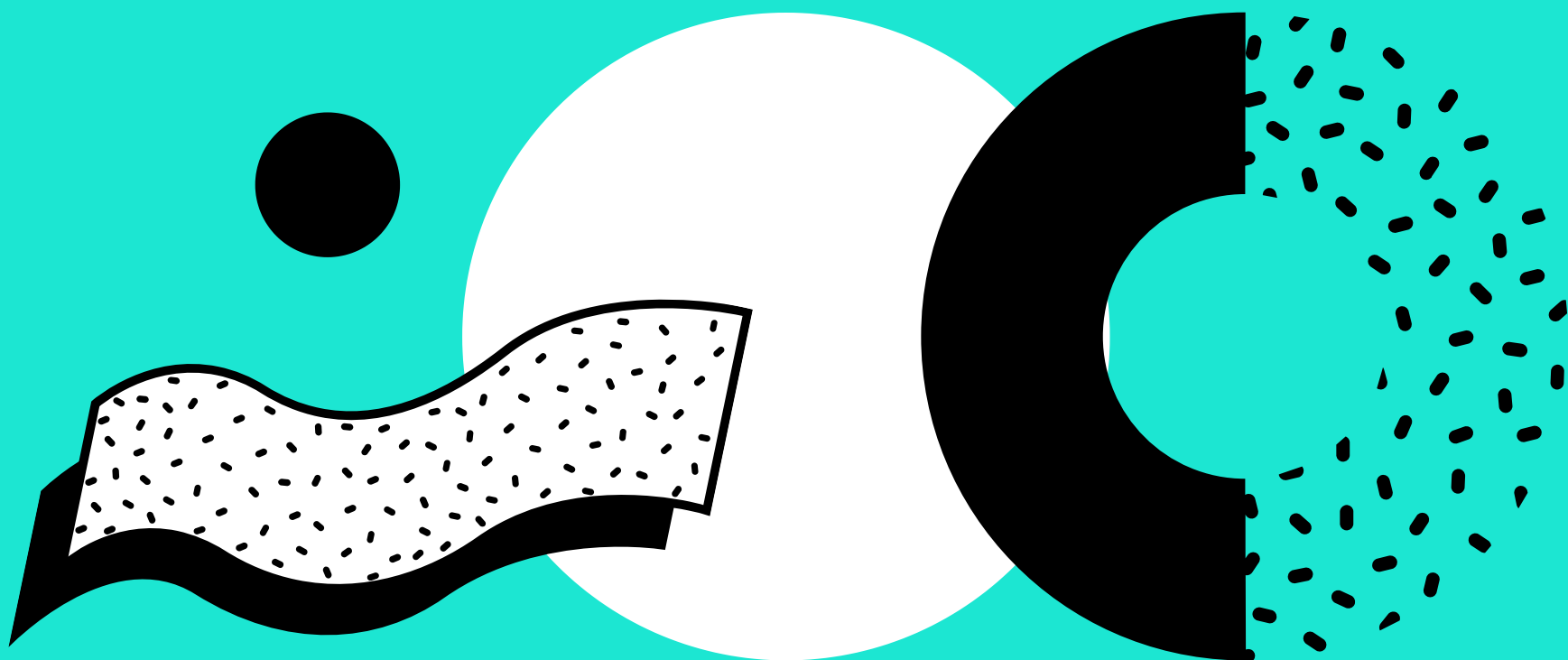


Dagmara Baran

Coś smacznego i niedrogiego
Coś smacznego i niedrogiego
(pomocnie)

cossmacznegoiniedrogiego.blog



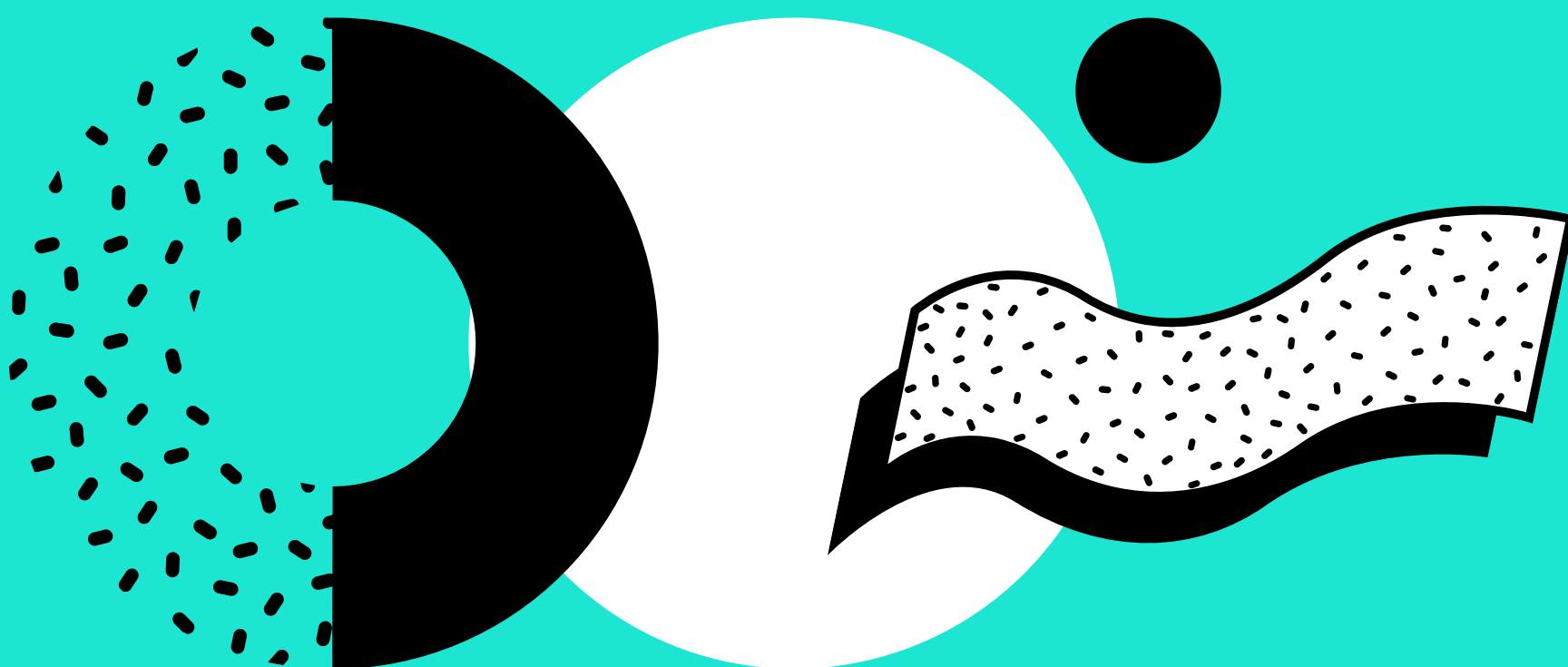


GDZIE MNIE ZNAJDZIESZ ?

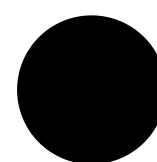
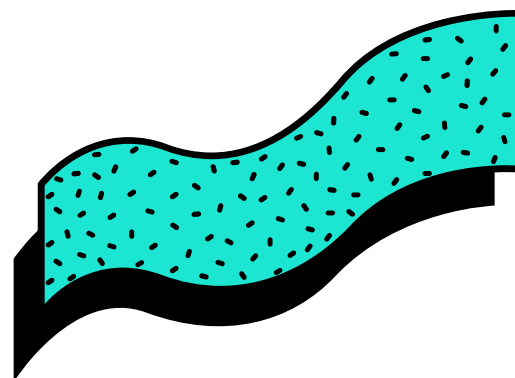
Facebook

Instagram

Wordpress

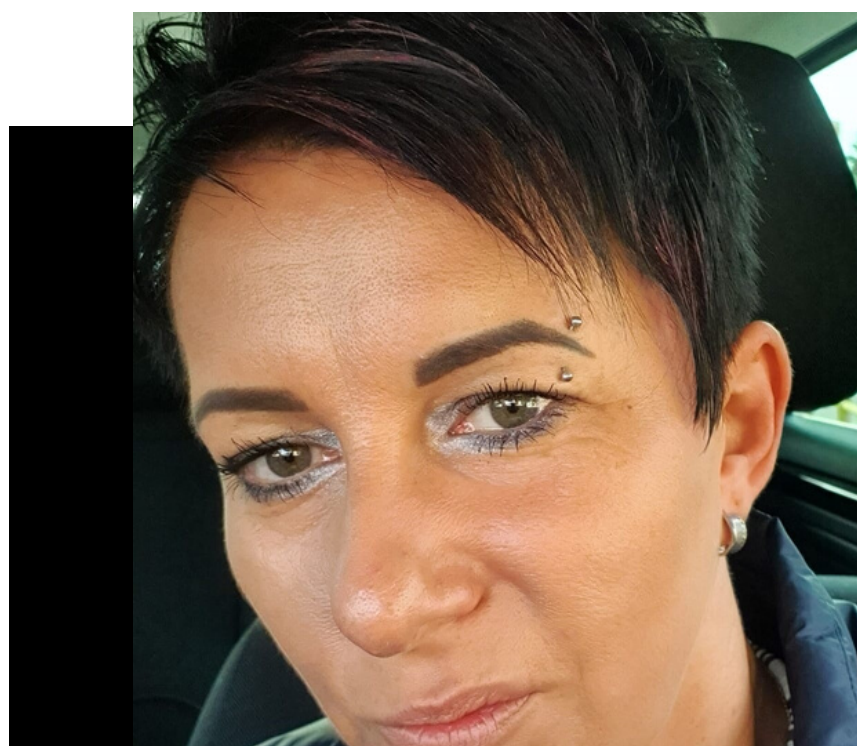


Mój zespół :



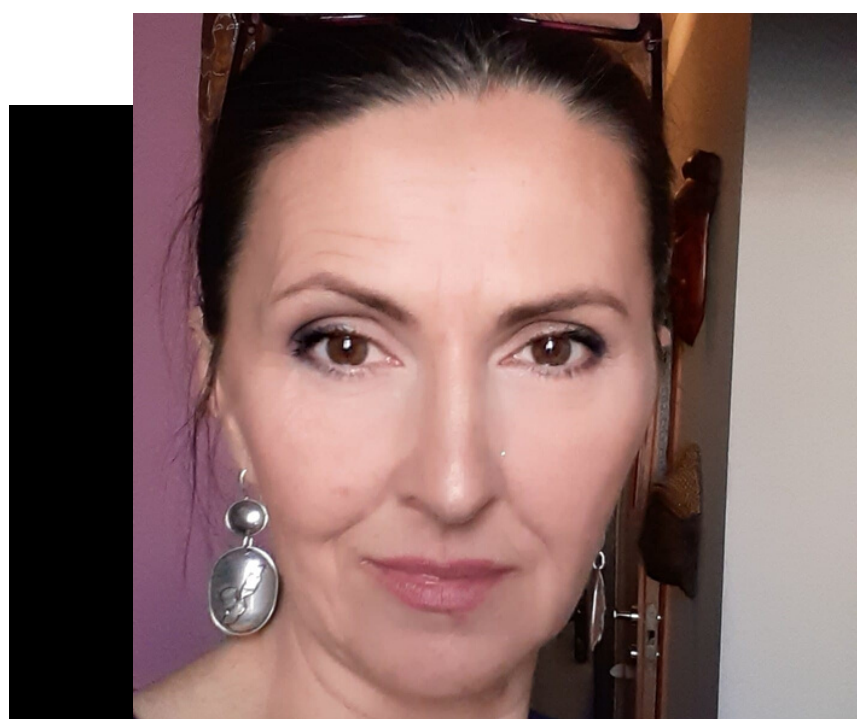
Administrator

Dagmara Baran



Moderator

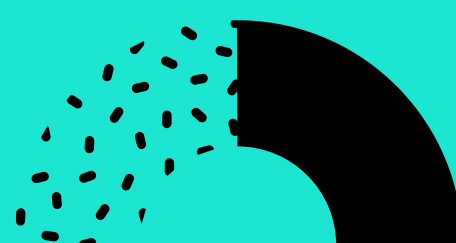
Anna Cestr



Moderator

Małgorzata Wiśniewska

Parę słów o marce Coś smacznego i niedrogiego.



78,000

Osób w grupie CSIN.



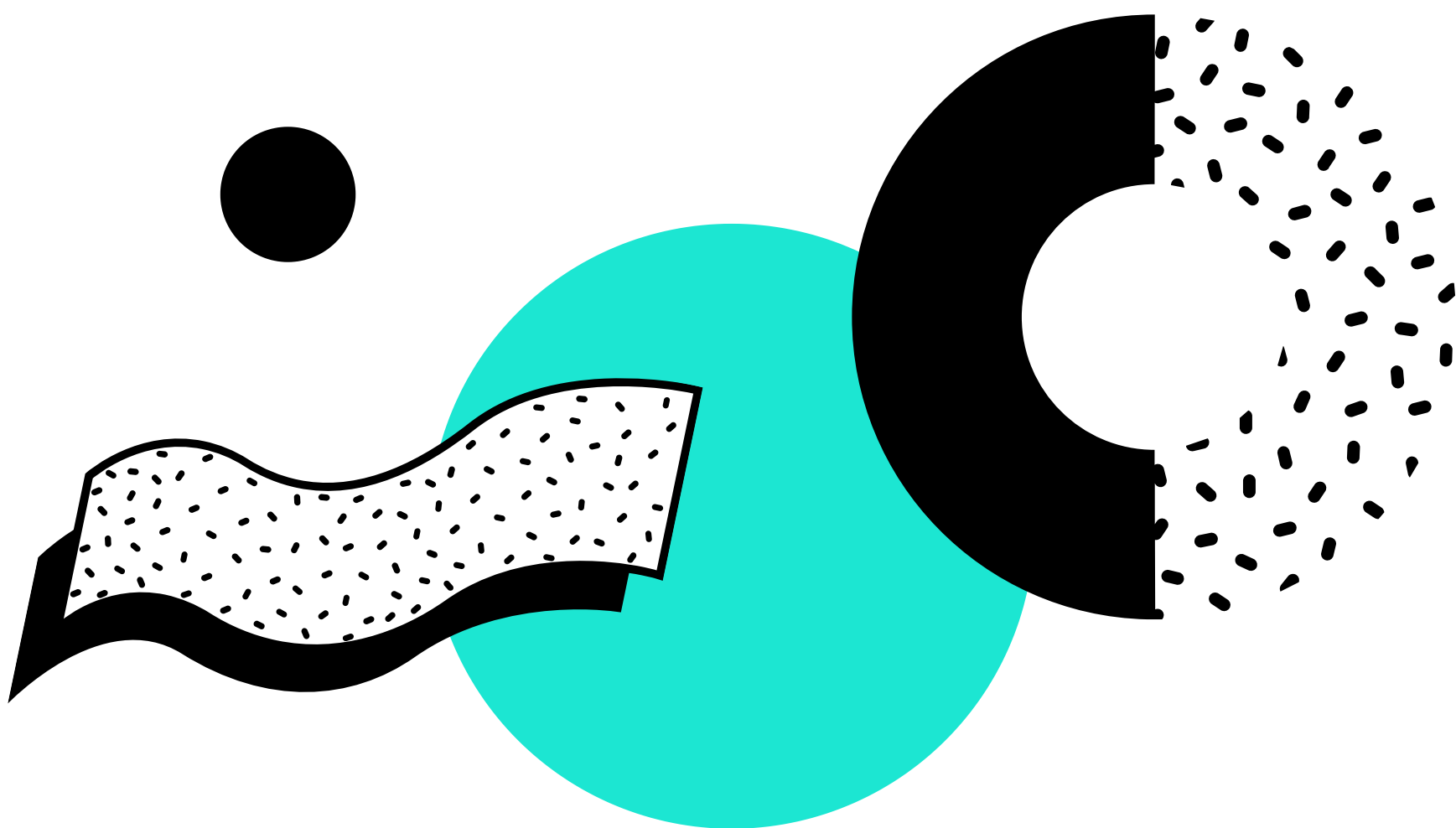
7080

Polubień fanpage.



33,173

Odwiedzeń na blogu.



Krok 1

Uświadomienie i akceptacja problemu.

Krok 2

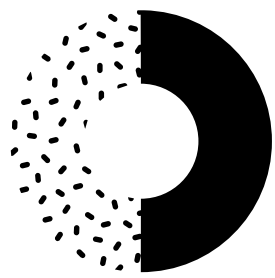
Plan działania.

Krok 3

Konsekwencja i realizacja.

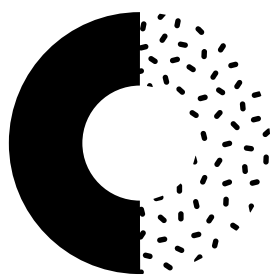
Zmiana stylu odżywiania oraz życia.

Na co trzeba zwrócić uwagę?



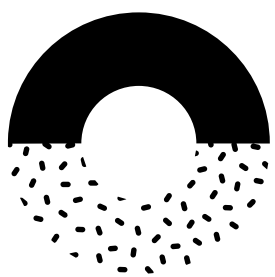
1. Jakość produktów.

Czytanie etykiet i zakupy.



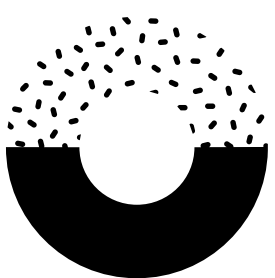
2. Wielkość porcji.

Metoda małego talerzyka
oraz ilość.



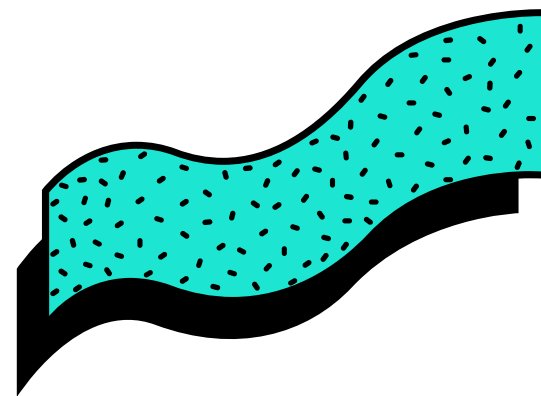
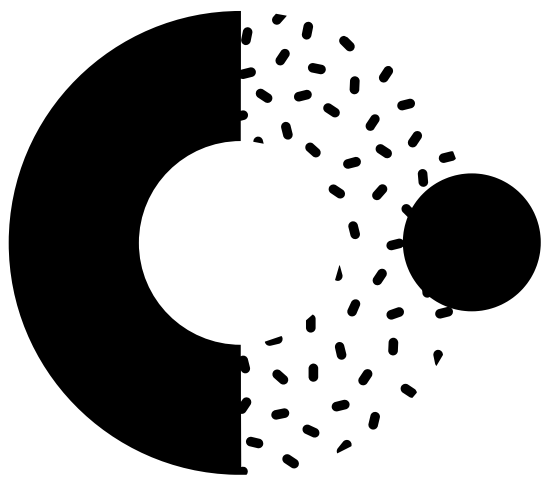
3. Przygotowanie posiłków.

Sprzęt oraz sposoby.



4. Aktywność fizyczna.

Wybór i nieustępliwość.



Rezygnacja z...

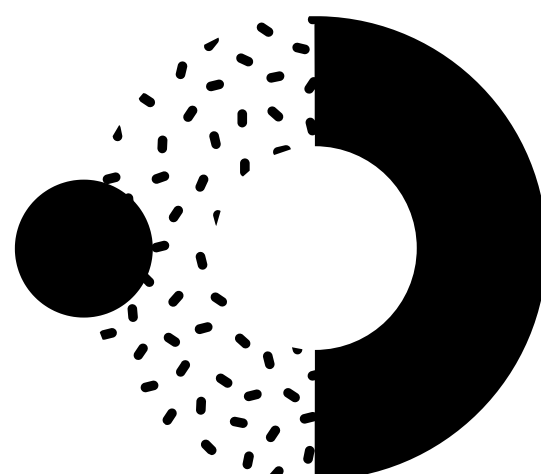
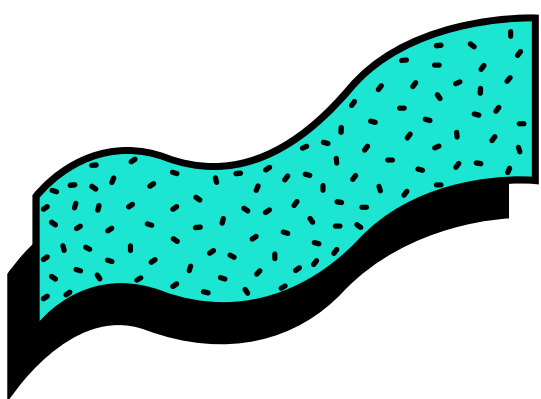
Wybór dozwolonego dnia.

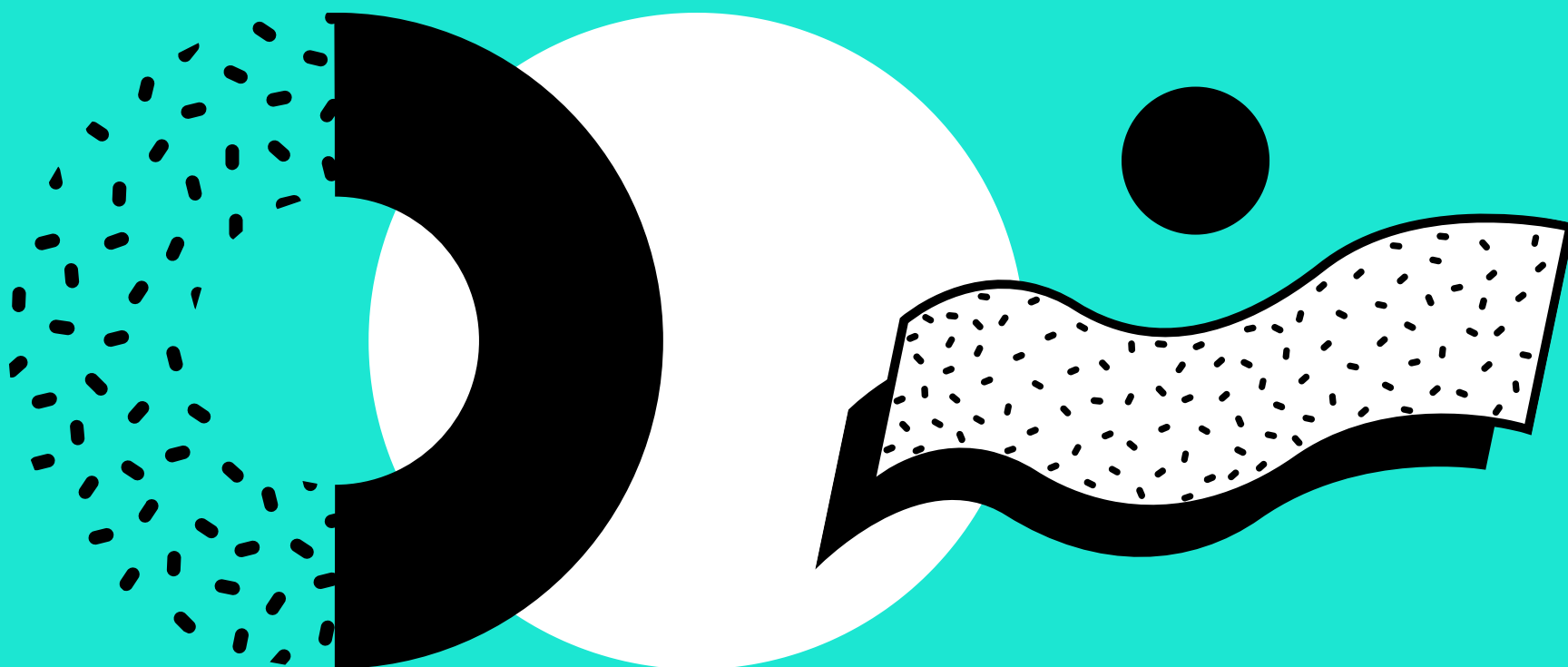
Zmniejszenie kaloryczności produktów.

O jogurtach, kefirach i maślanie.

Nie zapominaj o śniadaniu!

Czas i przykłady.





JESTEM GŁODNA!

**Picie
wody, soków
oraz herbaty.**

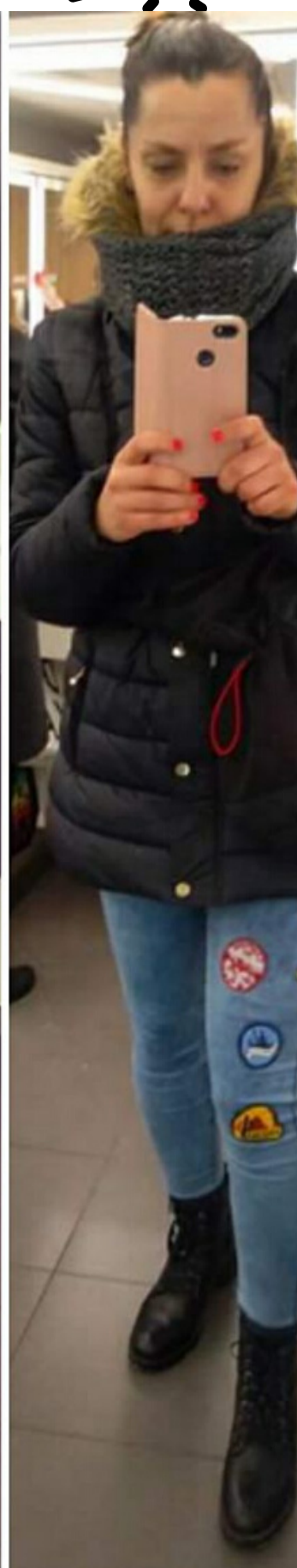
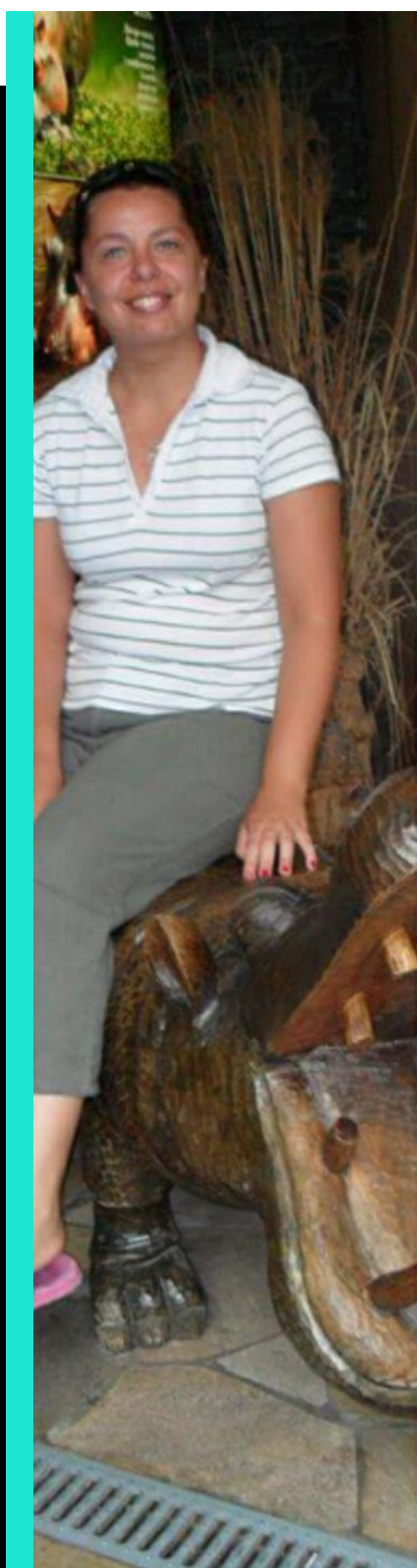
Rozwinięcie.

**Zdrowe
przekąski.**

Przykłady z własnego
doświadczenia.

MOJA PRZEMIANA.

Jak schudłam ponad 30 kg?



Szczęście.



Sposoby odnalezienia siebie.

Pasje.

Radość z życia.

