Auto-motywacja w przesileniu jesienno-zimowym

 [1]

9 listopada w Filii nr 1 odbyła się Część 2 - prelekcji Tomasza Przepiórkowskiego poświęcona zmianie nawyków żywnościowych i braku ruchu. Co zrobić, aby nam się chciało? To przewodnie pytanie towarzyszyło nam przez cały czas. Prowadzący na swoim przykładzie opowiadał, jak od miesiąca dokonuje zmian w swoim stylu życia. Wywołało to niezwykłe poruszenie wśród słuchaczy.

 [2]  [3]

Img 3380 0 Img 3382 0

Source URL:https://mbp.sieradz.eu/content/auto-motywacja-w-przesileniu-jesienno-zimowym

Odnośniki

[1] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/article/img_3380.jpg
[2] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_3380_0.jpg?itok=-Nc1HvFK
[3] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_3382_0.jpg?itok=gc7LxsTq