

Miejska Biblioteka Publiczna w Sieradzu

Published on *Miejska Biblioteka Publiczna w Sieradzu* (<https://mbp.sieradz.eu>)

Strona główna > Auto-motywacja w przesileniu jesienno-zimowym

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 niezwykle poruszenie wśród słuchaczy.



[2]



[3]

Img 3380 0 Img 3382 0

Source URL:<https://mbp.sieradz.eu/content/auto-motywacja-w-przesileniu-jesienno-zimowym?wersja=kontrast>

Odnosińki

[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