

## Dieta Buntownika – Rozdział 2 (Fragment)

ChangeMasters – [www.changemasters.pl](http://www.changemasters.pl)



**By Emma James MABNLP, MATLTA,  
MABH, Dip FTST, IHHTT**  
Leader in revolutionising weight management  
Trainer of therapists and a Master Practitioner  
Consulted & contributed for the Trisha Show,  
Wife Swap and BBC  
**AND rebel against the diet industry**

## **Dieta Buntownika – Rozdział 2 (Fragment)**

### **Emma James**

Dieta Buntownika jest stworzona tak, żebyś:

**1. Mógł zidentyfikować problemy które wpływają na Twoje możliwości pozbycia się tłuszczu składowanego w ciele,**

oraz...

**2. Był w stanie zmienić je kiedy tego potrzebujesz lub chcesz to zrobić. Chodzi o CIEBIE.**

W taki sposób, żebyś się z tym nie męczył. ....

Nie jesteśmy świętymi, czasami mamy dni wolne, czasami nie utrzymujemy dyscypliny – więc czemu nie użyć tego tak, jak to POWINNO być użyte?

Nie chcemy, żebyś NIE BYŁ W STANIE utrzymać dyscypliny – my SPRAWIMY, że nie będziesz chciał jej utrzymać!

Czemu?

Cóż, z wielu powodów które staną się oczywiste podczas lektury tej książki, a także dlatego, że:

1. PO PIERWSZE, po to żeby twój metabolizm działał szybciej, a także po to żebyś

2. Dobrze się bawił, redukując jednocześnie stres – co jest znaczącym czynnikiem w utracie wagi.

3. Żebyś uwolnił się z więzienia regularnej, obostrzonej diety [któż chce i jest w stanie się na nim utrzymać!]

4. Żeby budować to kim jesteś oraz Twoją zdolność osiągnięcia sukcesu (pewność siebie), a także

5. Dostarczając ciągły ruch naprzód do zmiany Twojego całego życia w sposób długoterminowy.

Więc:

1. zapomnij o braku motywacji w wyniku długoterminowej diety,
2. zapomnij o surowych dietach
3. odzyskajmy trochę czasu dla Ciebie i dajmy Ci tą motywację i pewność siebie, które wiesz, że masz w sobie
4. rozwiąż niektóre z tych problemów, które przeszkadzają Ci w osiągnięciu sukcesu, który wiesz, że leży w zasięgu Twojej ręki!

**Emma James w Polsce! Więcej informacji znajdziesz na:**

**ChangeMasters – [www.changemasters.pl](http://www.changemasters.pl)**