Magiczny Kraków

Wygraj książkę o zdrowym stylu życia!

2020-01-14

Maria Borelius, szwedzka dziennikarka naukowa, wybrała się w niezwykłą podróż. Zawędrowała do Kanady, Danii, Indii i Etiopii, gdzie poznała fascynujące osobowości – od lekarzy i naukowców po joginów. Zachwycała się zachodami słońca, medytowała, zajadała się słodkimi borówkami i aromatycznym curry. A wszystko to w poszukiwaniu sposobów na... antyzapalny styl życia. "Silna i szczęśliwa. Rewolucyjny program antyzapalny".

Antyzapalny? Dziś dobrze wiemy, jak silny jest związek między stanem zapalnym w organizmie a wieloma powszechnymi chorobami i złym samopoczuciem. Wiemy również, że środki zapobiegające stanom zapalnym nie tylko przeciwdziałają rozwojowi tych chorób, ale w ogromnym stopniu wzmacniają na co dzień nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Antyzapalny styl życia to sposób na odkrycie naszego najlepszego "ja", na osiągnięcie równowagi duchowej i cielesnej oraz na ożywienie umysłu i życie w poczuciu harmonii. Rewolucyjny pięciopunktowy program Marii jest efektem setek pytań; odpowiedzią na zmęczenie, zniecierpliwienie i przygnębienie, na powracające infekcje i brak energii w każdym wieku i w każdej kondycji. Bądź silna i szczęśliwa. Wkrocz na ścieżkę do dobrego życia.

Dzięki książce "Silna i szczęśliwa" poznasz 5 zasad antyzapalnego stylu życia; dowiesz się krok po kroku, jak komponować zdrowe posiłki, jak planować zarówno swoją aktywność, jak i wypoczynek, oraz jak dostrzegać i doceniać piękno wokół ciebie. Wyrusz wraz z Marią w podróż pełną niespodzianek i zachwytów, a czasem zwątpień i niepewności. Dołącz do prozdrowotnej rewolucji, w której o siebie zawalczysz – o tę radośniejszą, silniejszą i zdrowszą wersję siebie samej.

KONKURS

Rozdajemy Wam wyżej opisaną książkę **"Silna i szczęśliwa. Rewolucyjny program antyzapalny" Marii Borelius**. Aby mieć szansę na wygraną, odpowiedz na pytanie: **Czym według Ciebie jest zdrowy styl życia?** Uzasadnijcie swoją odpowiedź i podeślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do **piątku, 17 stycznia do godz. 12.** W tytule maila wpiszcie tytuł książki, którą chcecie zdobyć. Nagrody będą do odbioru osobistego. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie.