



**Magiczny
Kraków**

Wygraj książki z Wydawnictwa Literackiego!

2025-04-23

Jak karmić się z miłością? Katarzyna Błażejewska-Stuhr o sztuce pozytywnego jedzenia: bez głodzenia się i przekarmiania.

Ta książka powstała po to, aby pomóc nam, kobietom w różnym wieku i w różnych życiowych sytuacjach, odzyskać zdrową relację z własnym ciałem i jedzeniem. To, co i jak jemy, nie powinno być źródłem problemów, ani też sposobem na ich rozwiązywanie. Katarzyna Błażejewska-Stuhr – dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka, mama, żona i przyjaciółka – ma na to przepis oparty na jej bogatym zawodowym i prywatnym doświadczeniu.

– Kasia Błażejewska Stuhr udowadnia, jak dobrym jest słuchaczem i obserwatorem, nie tylko swoich pacjentów. Z delikatnością i wyrozumiałością opowiada o nas, współczesnych kobietach, które chcą być dla siebie dobre, ale ciągle też wymagają od siebie za dużo. Píše o kompleksach i lękach, o zjadaniu pustki, i niedojadaniu za karę. O tym, jak nasze poczucie wartości przekłada się na dietę, a dieta na poczucie wartości. I wreszcie o poszukiwaniu intuicji i kontaktu z własnym ciałem w świecie zalanym tysiącem cud-diet – Magda Popławska.

KONKURS

Mamy dla Was konkurs! Nagrodą jest kilka egzemplarzy książki „Poradnik pozytywnego jedzenia”. Wystarczy odpowiedzieć na pytanie: co według Ciebie oznacza „zdrowa relacja z jedzeniem”? Odpowiedzi ślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do piątku, 25 kwietnia, do godz. 15.00. W tytule maila napiszcie: WYDAWNICTWO LITERACKIE. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie. Książki odbierzecie osobiście, w Urzędzie Miasta Krakowa.

- [Informacja administratora o przetwarzaniu danych osobowych](#)