

IWONA WIERZBICKA

ZDROWIE ZA DARMO

11 DARMOWYCH SPOSOBÓW
NA POPRAWĘ ZDROWIA



Copyright © Iwona Wierzbicka 2022

Tytuł: *Zdrowie za darmo. 11 darmowych sposobów na poprawę zdrowia*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

Zdjęcia: pl.depositphotos.com

ISBN: 978-83-963586-7-7

e-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2022

SPIS TREŚCI

O AUTORCE	4
CO JEST DLA ZDROWIA ZA DARMO?	5
SEN	6
SŁOŃCE	7
SPACER	8
BYCIE STAŁE W RUCHU	9
KONTAKT Z NATURĄ	10
UNIKANIE NIEBIESKIEGO ŚWIATŁA	10
UZIEMIENIE	11
MORSOWANIE I ZIMNE PRYSZNICE	13
MEDYTACJA, ĆWICZENIA ODDECHOWE	14
RELAKS I POZYTYWNE MYŚLENIE	14
PROSTE ZMIANY W ODŻYWIANIU	15