

Natalia Dolata

FIT MAMA BEZ SPINY

Zdrowe nawyki,
szybkie przepisy,
gotowe jadłospisy
i motywacja
na co dzień

prosty, holistyczny plan
dla zabieganych mam



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



FIT MAMA BEZ SPINY

prosty, holistyczny plan
dla zabieganych mam

Natalia Dolata

FIT MAMA BEZ SPINY

prosty, holistyczny plan
dla zabieganych mam

Zdrowe nawyki, szybkie przepisy,
gotowe jadłospisy
i motywacja na co dzień



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
ZDJĘCIA POTRAW: Natalia Dolata
ZDJĘCIE AUTORKI NA OKŁADCE I NA STR. 10: Małgorzata Słoma
ILUSTRACJA NA OKŁADCE: Depositphotos

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-149-8

Copyright © Natalia Dolata, 2026

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Fit Mama bez spiny. Skąd pomysł na taki tytuł?	11
Zanim zostaniesz mamą, czyli co nieco o odżywianiu	
w ciąży	15
Regularność i odżywczość posiłków	16
Superfood dla kobiet w ciąży	18
Żywnienie w ciąży w poszczególnych trymestrach	25
Lista produktów zakazanych w ciąży	28
Co pić w ciąży?	30
Co z tą kawą w ciąży?	31
Najczęstsze mity dotyczące żywienia kobiet w ciąży	32
Zostałaś Mamą – ale wciąż jesteś też Kobieta	35
Tylko spokój może cię uratować	36
Twój wewnętrzny spokój ponad wszystko!	36
Stres i dodatkowe kilogramy – co mają ze sobą wspólnego?	37
Naturalne sposoby obniżenia kortyzolu	39
Jesteś wyjątkowa	40

Dzienniczek wdzięczności – twój sprzymierzeniec	
w drodze po zdrowie	40
Nie porównuj się z innymi	42
Chwila dla siebie	44
Aktywność fizyczna zawsze i wszędzie	47
Dlaczego warto być aktywną fizycznie?	47
Jak dbać o masę mięśniową?	49
Jak wygospodarować czas na aktywność, będąc mamą? Nieocenione znaczenie NEAT	51
Zakochaj się w przyrodzie	53
Zieleń dla zdrowia	53
Uziemianie	55
Sen na wagę złota	56
Kilka słów o melatoninie	57
Jak naturalnie poprawić jakość snu?	58
Odżywcza dieta dla mam	59
Odpowiednie nawodnienie	59
Mądre jedzenie słodczy	63
Jak utrzymać zdrową dietę w trudniejszych chwilach życia?	68
Dlaczego nie powinnaś jeść za mało?	71

PRZEPISY NA ZDROWE DANIA DLA ZABIEGANÝCH MAM

Przepisy na odżywcze koktajle	78
Koktajl kakaowy z kaszą gryczaną	80
Antyzapalny koktajl z kurkumą	82
Koktajl szpinakowy z chia	84

Koktajl z awokado, gruszką i natką pietruszki	86
Owocowy koktajl antyoksydacyjny	88
Koktajl z buraczkami	90
Koktajl czekoladowy na napoju migdałowym	92

Przepisy na sycące śniadania 94

Kakaowy omlet z fasolą	96
Sadzone jajka z zielonym groszkiem	98
Jogurt grecki z owocami i orzechami	100
Jajecznica z cebulką, wędliną i warzywami	102
Pomidor z burratą i grzanką	104
Owsianka cynamonowa z jabłkiem, jogurtem i orzechami	106
Grzanki z pastą twarogową z awokado	108

Przepisy na proste obiady 110

Spaghetti z mięsem mielonym i czerwoną fasolą	112
Ekspresowa pieczona ryba z warzywami	114
Zupa curry z klopsikami z indyka	116
Kurczak caprese	118
Pizza na tortilli z tuńczykiem i kukurydzą	120
Łosoś z zielonym pesto i warzywami	122
Ekspresowa zapiekanka à la moussaka	124

Przepisy na lekkie i odżywcze kolacje 126

Owsianka z kiwi, jogurtem i płatkami migdałowymi	128
Frytki z batatów z kremowym dipem	130
Tortille z pysznym nadzieniem	132
Kremowa sałatka z awokado i mozzarellą z grzanką	134
Jogurt grecki z duszoną gruszką	136

Halloumi z warzywami po grecku	138
Sałatka na szybko z grzanką z humusem	140

Przepisy na pasty nie tylko do pieczywa 142

Pasta jajeczna z awokado	144
Pasta z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów	146
Pasta z tuńczykiem i kukurydzą	148
Sycąca pasta bananowo-orzechowa	150
Pasta z pieczonego bakłażana i papryki	152
Krem czekoladowy z ciecierzycy	154
Pasta z pieczonego łososia	156

Pomysły na wartościowe kanapki 158

Gotowe jadłospisy na cztery pory roku 161

Plan żywieniowy na wiosnę (1500 kcal/doba)	162
Plan żywieniowy na lato (1700 kcal/doba)	178
Plan żywieniowy na jesień (1500 kcal/doba)	195
Plan żywieniowy na zimę (1700 kcal/doba)	209

Podsumowanie 227

Twoja tabela motywacyjna 229

Podziękowania 233

Bibliografia 235



Fit Mama bez spiny. Skąd pomysł na taki tytuł?

Jak pewnie wiecie, to jest już trzecia książka mojego autorstwa wydana we współpracy z Wydawnictwem Vital, aby pomóc wam żyć zdrowiej. Pierwsza dotyczyła autorskich receptur na zdrowe słodczyce bez cukru i słodzików. Druga to zbiór sezonowych, prostych przepisów na pyszne śniadania, obiady i kolacje o niskim indeksie glikemicznym na każdą porę roku. Tym razem mam coś specjalnego dla wyjątkowych kobiet, dla mam, które każdego dnia stoją przed wieloma zadaniami do wykonania i niestety przy tym natłoku obowiązków bardzo często zapominają o sobie. Doskonale wiem, o czym piszę, bo sama jestem mamą, więc rozumiem, co to znaczy znaleźć choć chwilę dla siebie każdego dnia. Zwykle nie jest to proste, ale z pewnością każda z nas potrzebuje odrobiny wytchnienia i troski o siebie. Po to, by móc jak najlepiej zadbać o całą resztę i mieć siłę na spełnianie własnych marzeń.

Jako dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka bardzo często współpracuję właśnie z mamami, które postanawiają wreszcie coś zmienić i zatroszczyć się o swój dobrostan psycho-fizyczny.

Wreszcie, bo zazwyczaj zgłaszają się do mnie kobiety, których dzieci ci są już na tyle duże, że jest ku temu przestrzeń i możliwości. A ja przy pomocy treści zawartych w tej książce chcę wam pokazać, że tak naprawdę każdy moment jest idealny na to, by pamiętać o sobie i znaleźć chwilę dla siebie każdego dnia. Sama kieruję się w życiu zasadą: „Szczęśliwa mama, to szczęśliwe dziecko”. Dlatego z przyjemnością podzielę się z wami prostymi patentami na to, jak w każdym okresie macierzyństwa zadbać o siebie i tym samym być szczęśliwą kobietą. Jak być Fit Mamą bez spiny? Zobaczycie, że to wcale nie jest takie trudne. Wystarczy konsekwentnie trzymać się zasad holistycznego dbania o swój organizm, poprzez odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczną, efektywny sen, emocje i otoczenie. Zdaję sobie sprawę, że natłok informacji w Internecie, które często bywają sprzeczne, zatem tym bardziej jako osoba, która zawodowo zajmuje się poradnictwem żywieniowym i psychodietetycznym, chcę przekazać wam tylko rzetelne informacje, które realnie pomogą wam żyć zdrowo. Najlepszym potwierdzeniem trafności przedstawionych porad są metamorfozy moich podopiecznych, które znajdziecie na przykład na mojej stronie internetowej www.natka-pietruszki.pl. Na przestrzeni 10-letniej pracy zawodowej pomogłam już wielu kobietom takim jak ty. Zapracowanym Mamom, którym po prostu brakuje czasu na troskę o samą siebie. Z przyjemnością pomogę teraz wam.

W tej książce znajdziecie mnóstwo prostych przepisów, które ułatwią wam utrzymanie właściwej masy ciała. Nie każda z nas musi być sportsmenką, ale powinniśmy zadbać o to, by nie dopuścić do nadwagi czy otyłości. Wcale nie chodzi o kwestie estetyczne, bo to sprawa bardzo indywidualna, ale o aspekt zdrowotny. Otyłość to choroba i zaburzenie homeostazy energetycznej w organizmie. Na pewno żadna mama nie chce rezygnować z aktywnego spędzania czasu ze swoimi dziećmi z powodu swojej tuszy,

która powoduje szybszą męczliwość, prawda? Dlatego też jako doświadczona dietetyczka pokażę wam krok po kroku, że utrzymanie właściwej masy ciała wcale nie jest trudne.

Jak być Fit Mamą bez spiny? Z pełnym przekonaniem mogę napisać, że należy w tym pięknym okresie znaleźć równowagę między macierzyństwem a dbaniem o siebie. Bycie mamą to wyjątkowe doświadczenie, ale jednocześnie bardzo wymagające. Jeśli zapomnimy w tym czasie o sobie, to może się okazać, że samo macierzyństwo nie będzie dla nas tak radosne. Zatem znajdziemy czas dla siebie, nie bójmy prosić się o pomoc, uczmy się na błędach i... oczywiście jedzmy zdrowo!

Słodziki – najlepiej nie stosować ich w ciąży, ponieważ ich bezpieczeństwo dla płodu nie zostało dokładnie zbadane. Jeśli już musimy, to lepiej jest posłodzić napój, dodając niewielką ilość cukru kokosowego, syropu daktylowego czy syropu klonowego – mają niższy indeks glikemiczny niż cukier biały i nie powodują tak intensywnych wzrostów poziomu cukru we krwi.

Należy wystrzegać się spożywania **żywności wysokoprzetworzonej**: koncentratów zup, sosów, konserw, głęboko mrożonych wyrobów mięsnych i warzywno-mięsnych; zawierają one znaczne ilości substancji dodatkowych (konserwantów, sztucznych barwników, aromatów).

W ciąży bezwzględnie należy zrezygnować z picia **alkoholu** i palenia **papierosów!** Również odrzucamy wszelkie napoje energetyczne pełne kofeiny, tauryny i sztucznych dodatków.

Co pić w ciąży?

Kobiety w ciąży powinny całkowicie wyeliminować napoje wysokosłodzone, sztucznie barwione, energetyzujące i gazowane. Najbardziej wskazane dla kobiet w ciąży jest picie **wody**, która powinna stanowić 60-80% wszystkich przyjmowanych płynów. Można dodać do niej cytrynę lub imbir, by przy okazji pomóc sobie z porannymi mdłościami. Resztę zapotrzebowania można pokryć, pijąc **herbaty ziołowe**, szczególnie rumianek o charakterze wyciszającym, miętę, która pomoże przy zgadze i mdłościach, oraz łagodne herbaty owocowe. Herbata biała, czarna i zielona nie jest wskazana w dużych ilościach (ogółem dziennie do dwóch szklanek słabego naparu). Można także spożywać

naturalne soki warzywne czy **owocowe**. Najlepiej świeżo wyciskane i rozcieńczone wodą, żeby zmniejszyć ilość cukru (na przykład marchewka, burak, jabłko). Płyny można również uzupełniać, jedząc **zupy, warzywa, owoce**, a także pijąc **mleko krowie** lub **napoje roślinne** wzbogacone w wapń, maślanki i kefir naturalne.

Co z tą kawą w ciąży?

To chyba jedno z bardziej popularnych pytań – czy w ciąży można pić kawę? Tak, można, ale z umiarem.

Specjaliści zalecają, aby kobieta w ciąży nie przekraczała 200 mg kofeiny dziennie, co odpowiada mniej więcej:

- 1 filiżance klasycznej kawy parzonej (około 150-200 ml),
- albo 2 małym espresso,
- albo 2-3 filiżankom słabej kawy rozpuszczalnej.

Zbyt duża podaż kofeiny w ciąży może:

- zwiększać ryzyko niskiej masy urodzeniowej dziecka,
- zaburzać przepływ krwi do łożyska,
- w dużych dawkach zwiększać ryzyko poronienia.

Pamiętaj, że kofeina jest też w:

- herbacie (szczególnie czarnej i zielonej),
- napojach typu cola,
- czekoladzie,
- napojach energetycznych.

Jeśli lubisz kawę, ale chcesz ograniczyć ilość kofeiny, możesz spróbować:

Chwila dla siebie

Jako mama, ale przede wszystkim jako kobieta, uważam, że każdego dnia każda z nas zasługuje na chwilę dla siebie bez wyrzutów sumienia. W świecie, gdzie wszystko kręci się wokół dzieci, pracy, domu i miliona codziennych obowiązków, łatwo zapomnieć o jednej bardzo ważnej osobie – samej sobie. A przecież szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko i szczęśliwa rodzina. Dlatego warto mówić o czymś, co bywa mylnie postrzegane jako luksus lub egoizm – czyli o chwili tylko dla siebie.

Czas dla siebie, często określany jako „zdrowy egoizm”, to nie zaniedbywanie innych, ale świadome dbanie o własne potrzeby, emocje i granice. To umiejętność powiedzenia: „teraz ja”, bez poczucia winy. Z perspektywy mojej pracy w gabinecie widzę, że jednak wciąż wiele kobiet ma z tym problem i niepotrzebnie wpędza się w poczucie winy, chcąc zadbać o siebie i swój dobrostan psychofizyczny. Pamiętaj, że każda minuta ma znaczenie i tylko od ciebie zależy, czy wykorzystasz ją dla siebie, czy przeciwko sobie.

Jak może wyglądać twoja „chwila dla siebie”?

- spokojna kawa czy herbata, wypita w ciszy z dobrą książką,
- samotny spacer i czas na zebranie własnych myśli,
- zajęcia jogi lub inne zajęcia sportowe raz w tygodniu lub częściej,
- wieczór z ulubionym filmem, serialem, połączony z maseczką,
- wizyta u kosmetyczki, fryzjera czy masażystki,
- szczotkowanie ciała na sucho,
- po prostu odpoczynek bez wyrzutów sumienia.

Dlaczego to ważne?

Zabiegana mama często działa na rezerwie – fizycznie i emocjonalnie. Gdy nie dajemy sobie przestrzeni na odpoczynek:

- stajemy się bardziej rozdrażnione,
- szybciej się męczymy,
- łatwiej tracimy cierpliwość,
- spada nam odporność psychiczna i fizyczna,
- nie podejmujemy racjonalnych, zdrowych wyborów żywieniowych, tylko sięgamy po to, co najszybsze i destrukcyjnie wpływające na naszą sylwetkę (najczęściej żywność wysokoprzetworzoną).

Chwila dla siebie to nie kaprys, to forma regeneracji. Tak jak telefon potrzebuje ładowarki – tak każda z nas, potrzebuje resetu, by działać dalej.

Znalezienie „chwili dla siebie” może być trudne, ale nie jest niemożliwe:

1. **Poproś o pomoc** – partner, dziadkowie, przyjaciółka. Nie musisz wszystkiego robić sama.
2. **Zaplanuj swoją chwilę dla siebie jak spotkanie** – wpisz do kalendarza i traktuj jak priorytet.
3. **Naucz dziecko (i otoczenie), że jako mama też potrzebujesz czasu dla siebie** – to cenny przykład dla nich na przyszłość.
4. **Małe rytuały są również efektywne** – 5 minut ciszy to lepsze niż nic.

Pamiętaj, że „chwila dla siebie” to nie egoizm. To miłość do siebie. A kiedy ty jesteś spokojna i zaopiekowana, masz siłę i cierpliwość, by dawać to, co najlepsze innym. Najpierw musisz się zatroszczyć o siebie, by móc efektywnie zatroszczyć się o innych.

Zupa curry z klopsikami z indyka

Składniki (6 porcji):

600 g mięsa mielonego z indyka,
2 garście szpinaku,
1 batat,
½ cebuli,
2 ząbki czosnku,
około 3-centymetrowy kawałek świeżego imbiru,
łyżeczka oliwy z oliwek,
300 ml mleka kokosowego,
około szklanka wody,
szczypta: soli, pieprzu, słodkiej papryki, płatków chilli, majeranku, łyżeczka curry i kurkumy.

Jedna porcja dania to:

około	216 kcal
Białko:	20,9 g
Węglowodany:	11,6 g
Tłuszcz:	9,7 g
Błonnik pokarmowy:	2,0 g
Ładunek glikemiczny:	4,1
	(IG = 42,9)

Sposób przygotowania

Do mięsa dodaj przyprawy (sól, pieprz, słodka papryka, majeranek). Wymieszaj i formuj rękoma małe pulpeciki wielkości orzecha włoskiego. Cebulkę, czosnek i imbir posiekaj. W garnku rozgrzej oliwę i przesmaż posiekane warzywa. Następnie dodaj pokrojonego w kostkę batata. Całość zalej mlekiem kokosowym i wodą. Dodaj przyprawy (curry, kurkuma, płatki chilli) i zagotuj. Do gotującej się zupy wrzuć ulepione pulpeciki i całość gotuj na niewielkim ogniu przez około 10-15 minut. Pod koniec dodaj liście szpinaku.

Uwagi!

Jeśli chcesz tą zupę przygotować w jeszcze krótszym czasie, pomiń lepienie mięsnych kuleczek. Po prostu w pierwszym kroku przesmaż mięso wraz z przyprawami. Taką zupkę gotujesz raz i masz posiłek na kilka dni z głową.



Halloumi z warzywami po grecku

Składniki:

100 g sera halloumi,
łyżeczka oliwy z oliwek,
150 g warzyw na patelnię po grecku,
łyżka nasion słonecznika.

Danie to:

około	491 kcal
Białko:	25,5 g
Węglowodany:	20,4 g
Tłuszcz:	36,0 g
Błonnik pokarmowy:	3,8 g
Ładunek glikemiczny:	0,2
	(IG = 1,7)

Sposób przygotowania

Ser pokrój w plastry i grilluj na patelni. Warzywa przygotuj na oliwie z oliwek. Na talerzy wyłóż grillowane warzywa i ser. Całość posyp słonecznikiem.

Uwagi!

Tutaj można wykorzystać dowolny rodzaj warzyw na patelnię. Pamiętajmy, że są one równie wartościowe, co świeże, a na pewno ułatwiają funkcjonowanie w kuchni.



Kolacja (około 370 kcal)

Bezmięsne koko-pomidoro

Uwagi!

Przepis jest na 4 porcje, zjedz 1.

- 240 g białej fasoli konserwowej (masa netto),
- $\frac{3}{4}$ szklanki czerwonej soczewicy (masa suchych nasion),
- szklanka mleka kokosowego z kartonika,
- 2 ząbki czosnku,
- $\frac{1}{2}$ cebuli,
- szczypta soli, czarnego pieprzu i suszonej bazylii,
- łyżka oliwy z oliwek,
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego,
- 120 g sera feta.

Czerwoną soczewicę wrzuc na sitko i porządnie przepłucz. Następnie wrzuc nasiona do garnka, zalej wodą i ugotuj. Ugotowaną soczewicę raz jeszcze wrzuc na sitko i przepłucz. W garnku rozgrzej oliwę i przesmaż posiekaną cebulkę wraz z czosnkiem. Następnie dorzuc odsączoną fasolę, koncentrat pomidorowy i ugotowaną wcześniej soczewicę. Całość zalej mlekiem kokosowym i dopraw do smaku. Gotuj przed około 10 minut mieszając w trakcie. Na koniec posyp rozkruszoną fetą.

DZIEŃ 3

Śniadanie (około 530 kcal)

Roladka z tortilli z pastą tuńczykową + pomarańcza i migdały

- 4 łyżki kukurydzy konserwowej (masa netto),
- szczypta czarnego pieprzu,
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku,

- tortilla pełnoziarnista,
- 120 g tuńczyka w sosie własnych (masa po odsączeniu),
- 1/3 łyżki majonezu,
- łyżka jogurtu naturalnego,
- garść rozszponki,
- 1/2 pomarańczy,
- łyżka migdałów.

Tuńczyka rozdrobnij, wymieszaj z odsączoną kukurydzą, posiekany szczypiorkiem, majonezem, jogurtem i przyprawami. Tortillę posmaruj pastą, dodaj rozszponkę i zwiń w rulon. Dodatkowo zjedz pomarańczę i migdały.

Przekąska (około 170 kcal)

Jogurtowy deser z mango.

- 200 g jogurtu naturalnego,
- 1/3 mango.

Mango obierz i pokrój w kostkę. Wymieszaj z jogurtem.

Obiad (około 550 kcal)

Spaghetti aglio olio na ostro + kefir

Uwagi!

Przepis jest na 2 porcje, zjedz 1.

- 120 g makaronu pełnoziarnistego (masa przed ugotowaniem),
- 4 łyżki oliwy z oliwek,
- 4 ząbki czosnku,
- 40 g tartego sera parmezan,
- 2 czerwone papryczki chilli,
- 2 łyżki suszonej bazylii,



Chcesz wrócić do formy po ciąży, ale bez presji i obsesyjnego liczenia kalorii? Marzysz o zdrowych nawykach, które da się utrzymać przy dziecku, pracy i braku czasu?

To praktyczny przewodnik dla kobiet, które chcą zadbać o siebie mądrze, spokojnie i skutecznie – bez wyrzutów sumienia i bez cudownych diet. Autorka doskonale rozumie realia macierzyństwa i pokazuje, jak wprowadzać zdrowe zmiany krok po kroku. Znajdziesz tu wszystko, czego potrzebujesz, żeby odzyskać energię i poczuć się dobrze w swoim ciele. Niezależnie od tego, czy jesteś w ciąży, karmisz piersią, czy po prostu próbujesz odnaleźć siebie w nowej codzienności. Autorka łączy żywienie, ruch, regenerację i spokój psychiczny w jeden prosty plan, który działa.

W środku czekają na ciebie m.in.:

- porady żywieniowe dla kobiet w ciąży (trymestry, superfoods, lista produktów zakazanych, mity);
- sposoby na obniżenie stresu i kortyzolu, poprawę snu i odzyskanie wewnętrznej równowagi;
- wskazówki, jak wpleść aktywność w codzienne obowiązki mamy;
- szybkie przepisy na odżywcze: koktajle, śniadania, obiady, kolacje, pasty i kanapki;
- gotowe jadłospisy na cztery pory roku (1500 i 1700 kcal);
- motywacja, tabela postępów i narzędzia, które pomogą ci trzymać się planu.

To książka, która nie ocenia. Ona wspiera. Pomaga odzyskać kontrolę nad zdrowiem, ale też przypomina o czymś ważnym: jesteś mamą – i nadal jesteś kobietą.

Zadbaj o siebie. Bez spiny. Z efektem.

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

