

Anna Lewandowska promuje swoją książkę

[Strona główna](#) » [Rozrywka](#) » Anna Lewandowska promuje swoją książkę

Polska sportsmenka, wielokrotna medalistka w karate tradycyjnym, ekspert do spraw żywienia, trenerka i propagatorka aktywnego stylu życia postanowiła podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem z innymi kobietami. Zapoznajcie się z informacjami o jej pierwszej książce.



Anna Lewandowska promuje swoją książkę

Wiele osób kojarzy Annę tylko z tego, że jest żoną znanego piłkarza, **Roberta Lewandowskiego**, tymczasem o jej sukcesach w sportowym świecie można by długo mówić. Jest m.in. Mistrzynią Świata w karate fudokan w kumie drużynowym. Posiada także wiedzę z zakresu **zdrowego żywienia** i jest trenerką personalną. Anna Lewandowska swoją wiedzę postanowiła przekazać kobietom poprzez napisanie książki "Żyj zdrowo i aktywnie", którą podzielono na pięć części. We wstępie autorka wyjaśnia cel publikacji, opowiada o motywacji i zmianie sposobu myślenia. Podkreśla też zagadnienia, na które powinniśmy szczególnie zwrócić uwagę, chcąc żyć zdrowo i szczęśliwie.

Pierwszy rozdział książki to wnikliwa analiza żywności oraz zbiór wartościowych porad, dotyczących zalet i wad poszczególnych produktów, czy potraw. Dzięki niemu możemy w szybki i zrozumiały sposób zbudować własną świadomość na temat tego, co jemy, jaka żywność leczy, a jaka szkodzi.

Dalej znajdziemy przepisy na smaczne i zdrowe potrawy, proponowane przez autorkę, która

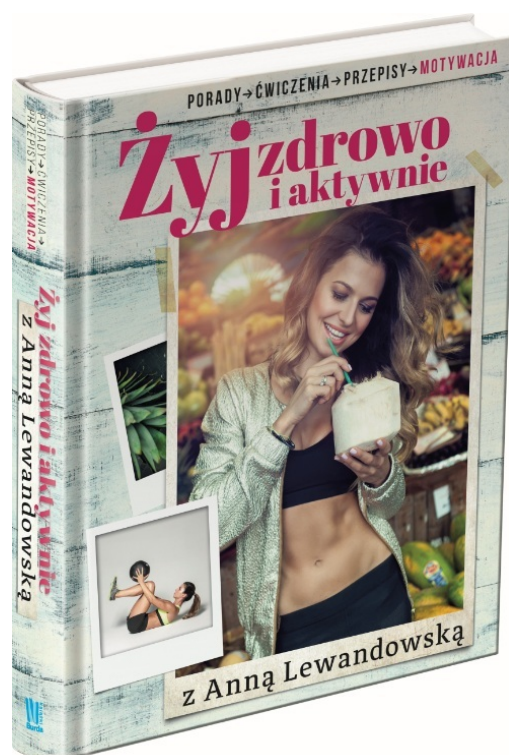
profesjonalnie wyjaśnia, dlaczego właściwe odżywianie jest podstawą dobrego samopoczucia i odpowiedniego funkcjonowania organizmu.

Oczywistym jest, że w życiu każdego z nas nie może zabraknąć ruchu. Dlatego właśnie w kolejnym, trzecim rozdziale książki czytamy o znaczeniu aktywności dla naszych organizmów, m.in. w nawiązaniu do karate.

Maksymą *Nie ma czegoś takiego, jak lenistwo. Jest tylko brak odpowiedniej motywacji* autorka rozpoczyna ostatni rozdział książki. Jest on bogaty w motywujące porady oraz ćwiczenia.

Książka Anny Lewandowskiej jest bogata w naukowe treści, eksperckie opinie i doświadczenia tych, którzy na sporcie i zdrowym odżywianiu znają się najlepiej.

Sięgniecie po tę lekturę?





Anna Lewandowska promuje swoją książkę

Źródło: MilionKobiet.pl/ Mat. prasowe
Foto: Mat. prasowe/ KAPiF

**Milion
Kobiet.pl**