

*Anna
Kuraszyńska*



Schudnij metodą małych kroków

Wolno, bezpiecznie i na stałe!

**Zdrowe
nawyki
KROK PO
KROKU**

psychologia
sensus.pl



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Michał Mrowiec

Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/schmmk>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-7789-4

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp	9
CZĘŚĆ I. BUDOWANIE MOTYWACJI	13
Rozdział 1. Twoja obecna sytuacja	15
O byciu szczerym z samym sobą i bólu, który musisz przeżyć	15
Zadanie 1. Zrób zdjęcie swojej obecnej sylwetki	17
Zadanie 2. Wypisz negatywne skutki nadwagi	18
Zadanie 3. Opisz najbardziej bolesną sytuację z przeszłości związaną z nadwagą	19
Zadanie 4. Wyznaj przed innymi, że ważne jest dbanie o ciało i wygląd	19
Zadanie 5. Uświadom sobie swoje obecne nawyki w zakresie odżywiania i aktywności fizycznej	21
Podsumowanie	22
Rozdział 2. Plan działania oparty na metodzie małych kroków	23
Tradycyjny model odchudzania i jego negatywne skutki	23
Plan działania oparty na metodzie małych kroków	26
Metoda małych kroków w codziennym życiu	32
Przeszkody na drodze do celu	34

Zadanie 1. Opisz swoje doświadczenia związane ze stosowaniem diety	35
Zadanie 2. Ustal wartość kaloryczną diety, która pozwoli Ci wolno i bezpiecznie chudnąć	36
Zadanie 3. Wyznacz czas na przeprowadzenie okresu przygotowawczego	38
Zadanie 4. Wyznacz czas na przeprowadzenie właściwego odchudzania	39
Zadanie 5. Oszacuj, ile czasu zajmie Ci przeprowadzenie programu odchudzania	42
Podsumowanie	42
Rozdział 3. Wymarzona figura	45
Jak smukłe ciało zmieni Twoje życie?	45
Zadanie 1. Znajdź zdjęcie swojej wymarzonej figury	48
Zadanie 2. Wypisz korzyści z posiadania smukłego ciała	48
Zadanie 3. Opisz scenkę, jaka się wydarzy, gdy osiągniesz idealną figurę	49
Zadanie 4. Znajdź zdjęcia ubrań, jakie zawsze chciałeś nosić	50
Podsumowanie	50
CZĘŚĆ II. OKRES PRZYGOTOWUJĄCY DO ODCHUDZANIA	51
Rozdział 1. Etap I. Rezygnacja z niezdrowej żywności oraz nocnego jedzenia	53
Dlaczego niektórzy są naturalnie szczupli, a niektórzy muszą na to ciężko pracować?	53
Z czego musisz na stałe zrezygnować i dlaczego?	55
Rezygnacja z niezdrowej żywności i nocnego jedzenia za pomocą metody małych kroków	56
Przeszkody I etapu i sposoby ich pokonania	58
Podsumowanie	59

Rozdział 2. Etap II. Nauka zdrowego odżywiania	61
Błędy dietetyczne uniemożliwiające schudnięcie	61
Zdrowe odżywianie zalecane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO)	63
Nauka zdrowego odżywiania oparta na metodzie małych kroków	73
Świadome jedzenie	74
Przeszkody II etapu i sposoby ich pokonania	75
Podsumowanie	76
Rozdział 3. Etap III. Wprowadzenie aktywności fizycznej	79
Jak spalić tłuszcz?	79
Wprowadzenie aktywności fizycznej za pomocą metody małych kroków	81
4 programy wprowadzające do aktywności fizycznej	82
Zajęcia w fitness klubie	85
Przeszkody III etapu i sposoby ich pokonania	88
Podsumowanie	89
CZĘŚĆ III. ODCHUDZANIE	91
Rozdział 1. Jak wytrwać w postanowieniach?	93
Stosuj techniki motywacyjne	93
Uznaj, że wszystko, co w życiu naprawdę wartościowe, wymaga wysiłku i pracy	95
Poddaj się sile, która wykracza poza Twoje ego	95
Podsumowanie	98
Rozdział 2. Jak być szczęśliwym ze sobą?	99
Traktuj swoje ciało z miłością	99
Uwolnij się od bólu przeszłości	100
Realizuj swoje cele, by zyskać wolność i szacunek do siebie	102
Podsumowanie	106

Rozdział 3. Trening radzenia sobie z trudnymi emocjami i uczuciami	107
Walka wewnętrzna,	
która rodzi cierpienie i prowadzi do nałogów	107
Integracja wewnętrzna, która niesie uzdrowienie	108
Trening radzenia sobie z trudnymi uczuciami i emocjami	110
Ćwiczenia integrujące ciało i umysł	118
Podsumowanie	119
 DODATEK	 121
Twój program odchudzania. 20-tygodniowy kalendarz	123

Rozdział 1.

Twoja obecna sytuacja

O byciu szczerym z samym sobą i bólu, który musisz przeżyć

„Na zewnątrz uśmiech, w środku płacz”. To powiedzenie bardzo często odzwierciedla sytuację człowieka z nadwagą lub otyłego. Przekonuje on siebie i innych, że jest szczęśliwy. „Liczy się wewnątrz, a nie wygląd”, „Tak naprawdę nie jest jeszcze ze mną tak źle”.

Postawa taka bardzo często wynika z beznadziei wobec problemu. Człowiek wypróbował tysiące diet, wydał fortunę na przeróżne poradniki i kasety z ćwiczeniami i zamiast wspaniałego ciała nabawił się poczucia, że jest beznadziejny i nic niewart. Co mu więc pozostaje? Zaczyna przekonywać siebie, że ważne jest piękne wewnątrz. Wmawia sobie, że wcale nie jest z nim tak źle. Zaprzestaje prób polepszenia swojego życia. Jego świadomość przestaje rejestrować fakty.

Któregoś dnia spotkałam moją przyjaciółkę, która pozbyła się 20 kg nadwagi. Byłam początkowo bardzo zdziwiona, gdyż była zawsze bardzo szczęśliwa i zadowolona z życia. Sprawiała wrażenie osoby, która w pełni zaakceptowała swoje krągłości.

— Co cię zmotywowało? — spytałam.

— Zdjęcie z wakacji — odpowiedziała. — Słuchaj, ja nie miałam pojęcia, jak wyglądam, dopóki nie zobaczyłam siebie w kostiumie na plaży. To był szok. Nie mogłam uwierzyć, że ta wielka baba to ja. Czułam wstyd, złość na siebie, że do tego doprowadziłam. Z oczu płynęły mi łzy rozpacz. To jedno głupie zdjęcie sprawiło, że schudłam.

— Wszystkie poradniki zalecają pozytywne myślenie — stwierdziłam. — Jesteśmy oszukiwane, bo to nic nie daje. Wmawia się nam, że powinniśmy dostrzegać jedynie dobrą stronę życia i uciekać od prawdziwej

rzeczywistości. Kompletna bzdura. By się zmienić, trzeba spojrzeć prawdzie w oczy i poczuć ten cholerny ból. Stawić czoło temu, co jest.

— Masz rację. Wiesz, co mi jeszcze pomogło? Któregoś dnia popatrzyłam na swoje życie i uświadomiłam sobie, że przez swoje obfite kształty wciąż czuję się gorsza od innych. Gorsza od koleżanek, gorsza w relacji z facetem. Poza tym nie mogę nic fajnego na siebie kupić. We wszystkim wyglądałam źle. Gdy to sobie podliczyłam...

— ...podjęłaś decyzję, która zmieniła Twoje życie — dokończyłam i uśmiechnęłam się.

— Tak. Zawalczyłam o siebie i wygrałam.

Urzeka mnie w ludziach szczerość. Uwielbiam ją. Mają ją dzieci i niestety tylko niektórzy dorośli. Większość z nas pragnie być idealna w oczach innych. Prezentuje więc określony, często zafałszowany obraz siebie. Zanika w nas autentyczność i prawdziwość. To prowadzi do tego, że tracimy ze sobą kontakt. Dochodzi do sytuacji, że sami okłamujemy siebie. Z chwilą gdy tak się staje, nasz rozwój zostaje zahamowany.

Podstawą każdej zmiany jest szczerość w stosunku do siebie. Powiedzenie sobie: „Tak jest. Doprowadziłem do tego. Zawaliłem. Jestem gotowy się zmienić. Będę ciężko pracować i próbować do czasu, aż mi się uda”. Zmiana wymaga pokory i rezygnacji z wyidealizowanego obrazu siebie. Miło jest myśleć o sobie dobrze, ale to prowadzi do zastoju i braku aktywności w sytuacji, gdy nasze życie wcale nie wygląda tak wspólnie.

Bardzo często przyczyną tego, że nie możemy dokonać w życiu zmiany, jest przekonanie o zaletach pozytywnego myślenia. W księgarniach półki uginają się od poradników, które potępiają negatywne myślenie czy doświadczanie bolesnych uczuć. Ich przekaz można streścić w słowach: „Patrz na dobre strony życia i nie dostrzegaj złych”, „Zawsze czuj się ze sobą dobrze”. Taka postawa prowadzi do tego, że zaczynamy stosować mechanizmy obronne — wyparcie, racjonalizację itd. Nasz obraz rzeczywistości staje się zafałszowany. Życie składa się z dobrych i złych stron. Niedostrzeganie tych złych prowadzi niemal zawsze do problemów.

Jeżeli chcesz schudnąć, musisz stawić czoła temu, co jest. To będzie bardzo bolesne, ale jest konieczne, by się zmienić. Poniżej znajduje się 5 ćwiczeń, które umożliwią Ci uświadomienie sobie swojej obecnej sytuacji. Miejsce na ich wykonanie znajdziesz w 20-tygodniowym kalendarzu na końcu książki.

Zadanie 1. Zrób zdjęcie swojej obecnej sylwetki

Twoje pierwsze zadanie to zrobienie sobie zdjęcia całej sylwetki. Zdobądź aparat cyfrowy i zrób sobie zdjęcie w samej bieliźnie. Jeżeli nie wiesz, jak automatycznie samemu sobie robić zdjęcia za pomocą samowyzwalacza¹, idź do sklepu z aparatami i poproś o pomoc. Nie mów, że nie masz na to czasu. Ta fotka pozwoli Ci osiągnąć wymarzoną figurę. Jeżeli masz jakieś zdjęcie z wakacji w stroju kąpielowym, również możesz go użyć.

Czy wiesz, dlaczego to takie ważne? Podczas swojej drogi wiele razy będziesz chciał dać sobie ze wszystkim spokój. Na początku będzie Ci bardzo zależeć, ale z czasem to się zmieni. Zapał zniknie. Pojawią się za to różnego rodzaju problemy i stresy. Nie będzie Ci się chciało. To zdjęcie pozwoli Ci przetrwać absolutnie wszystko. Popatrzysz na nie i będziesz wiedział, że nie możesz się wycofać. Nie tym razem.

Zapewne samo czytanie o tym, o co Cię proszę, wywołuje w Tobie negatywne uczucia. Czujesz ogromny opór i niechęć. Zapewne myślisz sobie: „Owszem, mogę się podjąć odchudzania, ale nie chcę patrzeć na to, co jest. Będę myślał o tym, co może być, czyli o swojej idealnej figurze. Tak przecież zaleca większość poradników. Wprawię się we

¹ Każdy aparat cyfrowy zaopatrzony jest w tryb samowyzwalacza. Naciskasz przycisk wyzwalacza, ale aparat odlicza 10 sekund przed zrobieniem zdjęcia. System ten został wynaleziony po to, by można było ustawić przyjaciół do grupowego zdjęcia, nacisnąć przycisk wyzwalacza — i przez te 10 sekund dobiec do nich, a dzięki temu także znaleźć się na zdjęciu. Można go wykorzystać do robienia zdjęć samemu sobie. Ustawiasz odpowiednio aparat, stajesz w określonym miejscu i po 10 sekundach masz gotową fotkę.

wspaniały stan, wmawiając sobie, że jestem już szczupły i udało mi się osiągnąć cel”.

Zapewniam Cię, że niemal na pewno Ci się nie uda. Myślenie typu: „Już mi się udało” i wizualizowanie sobie pięknego ciała to 50% sukcesu. Drugie 50% to pełna świadomość tego, jak jest teraz, i poczucie bólu z tym związanego. Napiszę to jeszcze raz: by zacząć i wytrwać w odchudzaniu, niezbędne jest przeżycie bólu związanego z tym, jak jest teraz.

Stawienie czoła rzeczywistości jest trudne, ale konieczne. Świadomość problemu pomoże Ci wytrwać w postanowieniach kolejnych tygodni. Odchudzanie, nawet metodą małych kroków, wymaga wysiłku i systematyczności. Zdjęcie w kalendarzu pozwoli Ci trzymać się ustalonego kursu. Nie będziesz już mógł z czystym sumieniem powiedzieć: „Nie jest ze mną tak źle”.

Zadanie 2. Wypisz negatywne skutki nadwagi

Gdy wykonasz pierwsze zadanie, czeka Cię kolejne — uświadomienie sobie negatywnych skutków stanu, w jakim jesteś. Co nadwaga Ci zabiera? Wypisz w punktach pięć najbardziej negatywnych konsekwencji nadmiaru kilogramów.

Przykładowy sposób wykonania zadania:

Negatywne skutki nadwagi:

- 1) *Czuję się gorszy od innych.*
- 2) *Nie mogę znaleźć partnera życiowego.*
- 3) *Nic nie mogę na siebie kupić.*
- 4) *Inni się ze mnie wyśmiewają.*
- 5) *Mam bóle pleców.*

Konieczne musisz sobie uświadomić, co nadwaga Ci zabiera w życiu. Jeżeli tego nie zrobisz, nie znajdziesz w sobie siły do codziennej pracy.

Zadanie 3. Opisz najbardziej bolesną sytuację z przeszłości związaną z nadwagą

Zadanie trzecie polega na opisaniu najbardziej bolesnej sytuacji z przeszłości związanej z nadwagą, jak np. utrata miłości swojego życia, wykluczenie z drużyny sportowej, wyzwiska i głupie komentarze na plaży itp. Chodzi tu o konkretne wydarzenia.

Przykładowy sposób wykonania zadania:

Byłem na randce z dziewczyną moich marzeń. Wszystko przebiegało tak, jak zaplanowałem. Widziałem zainteresowanie w jej oczach. Nagle pojawiła się grupa nastolatków. Zaczęli na mnie krzyczeć: „Ty grubasie. Ty spaślaku”. Czułem się upokorzony i skrępowany. Po całym incydencie więcej jej nie zobaczyłem. Dzwoniłem przez miesiąc — bez skutku. Nie chciała ze mną rozmawiać ani mnie widzieć. Wiedziałem oczywiście czemu. Było jej wstyd. Nie chciała więcej czegoś takiego przechodzić. Była atrakcyjna i mogła mieć kogoś „lepszego”.

Ćwiczenie to może być dla Ciebie bardzo trudne, ale nie poddawaj się. Gdy pojawiają się niechciane uczucia, nie tłum ich. Oddychaj głęboko.

Zadanie 4. Wyznaj przed innymi, że ważne jest dbanie o ciało i wygląd

Jeżeli w przeszłości osoby dla Ciebie ważne (rodzice, partner życiowy, przyjaciel) odrzuciły Cię z powodu nadwagi, mógł wykształcić się w Tobie bunt. Złość na te osoby może Ci utrudniać podjęcie decyzji o zmianie. Nie chcesz robić czegoś dla kogoś. Twoja duma Ci na to nie pozwala. Chcesz być kochany za to, kim jesteś, a nie za to, jak wyglądasz.

Czy często myślisz w ten sposób? „Jestem dobrą osobą. Wygląd się nie liczy”, „Osoby dbające o ciało są próżne i zadufane w sobie. Ja nie chcę taki być. Jestem ponad to”. Jeżeli żywisz tego typu przekonania, to koniecznie musisz je zmienić. W świecie, w którym żyjemy, liczy się zarówno piękne wnętrze, jak i zadbane ciało. Taka jest prawda i nic nie można na to poradzić.

Postawa: „Liczy się wnętrze, a nie wygląd” trzyma Cię w szponach nadmiaru kilogramów. Możesz oczywiście walczyć ze światem i domagać się bezwarunkowej miłości i akceptacji. Możesz też wybrać inną drogę. Powiedzieć: „Macie rację. To ja się myliłem”, potem schudnąć i cieszyć się pięknym ciałem.

Kolejne ćwiczenie, które Ci proponuję, pomoże Ci pozbyć się buntu, który uniemożliwia zmianę. Wypisz sobie osoby, które w przeszłości odrzuciły Cię z powodu nadmiaru kilogramów. Następnie napisz do nich przemówienie. Przyznaj w nim, że się pomyliłeś, twierdząc, że wygląd nie jest ważny. Obecnie uważasz, że liczy się zarówno piękne wnętrze, jak i zadbane ciało. Jesteś gotowy zmienić swój obecny styl życia — przestać jeść byle co i więcej się ruszać. Przemowę możesz sobie nagrać i kilkakrotnie przesłuchać lub przeczytać 5 – 6 razy.

Przykładowy sposób wykonania zadania:

Osoby, które odrzuciły mnie z powodu nadwagi:

- Jan,
- Tomek,
- Danusia.

Przemówienie:

To ja się pomyliłem, uważając, że wygląd nie jest ważny. Bardzo się zaniedbałem i planuję to zmienić. Nie żywię do Was urazy. Wiem, że mimo złośliwości chcieliście dla mnie dobrze.

Ćwiczenie to będzie wymagało od Ciebie pokory. Twoja duma będzie cierpieć. Będziesz odczuwał opór: „Chcę być kochany taki, jaki jestem. Zostałem skrzywdzony. To inni się mylili. Nie będę robić czegoś dla kogoś”. Gdy przyjdą Ci do głowy tego typu myśli, uświadom sobie, że to właśnie one blokują Cię przed zmianą, stawiają w roli ofiary i unieszczęśliwiają. Nie pozwól im na to. To Ty jesteś panem swojego umysłu. Powiedz sobie: „To tylko myśli. Ja zabieram się do pracy. Nie pozwolę, by przekora i urażona duma zrujnowały mi życie”.

Zadanie 5. Uświadom sobie swoje obecne nawyki w zakresie odżywiania i aktywności fizycznej

Zadanie piąte będzie polegało na uświadomieniu sobie swoich obecnych nawyków w zakresie odżywiania i aktywności fizycznej. W 20-tygodniowym kalendarzu odpowiedz na zadane pytania.

Przykładowy sposób wykonania zadania:

1. *Jem niezdrową żywność:*
codziennie – czasami – nigdy
2. *Jem późno w nocy:*
codziennie – czasami – nigdy
3. *Jem regularnie 5 posiłków:*
codziennie – czasami – nigdy
4. *Piję wodę:*
codziennie – czasami – nigdy

Napisz, ile razy w ciągu ostatnich 3 miesięcy wykonywałeś następującą aktywność fizyczną:

Zajęcia na świeżym powietrzu:

1. *spacer – 5 razy*
2. *marszobiegi – 2 razy*
3. *jogging – 0*
4. *rower – 1 raz*

Zajęcia w pomieszczeniach zamkniętych:

1. *fitness club – 1 raz*
2. *basen – 0*
3. *ćwiczenia w domu – 0*

Jak myślisz, co jest główną przyczyną Twojej nadwagi? — Zbyt dużo niezdrowego jedzenia.

Podsumowanie

Zapoczątkujesz w swoim życiu zmianę, gdy zaczniesz mówić sobie prawdę. To będzie wymagało odwagi. „Nie wyglądałam teraz dobrze. Chcę to zmienić. Chcę cieszyć się szczupłym, sprawnym ciałem. Ważny jest zarówno wygląd, jak i piękne wnętrze. Mój styl życia wymaga zmiany”.

Wykonując proponowane przeze mnie ćwiczenia, będziesz czuł się źle. Stawianie czoła prawdzie boli. Szczególnie trudno będzie Ci patrzeć na swoje aktualne zdjęcie. Najprawdopodobniej będziesz odwracać oczy. Nie będziesz wierzył, że to naprawdę Ty. Mogą przyjść Ci do głowy myśli, że aparat pogrubia i w rzeczywistości wyglądasz inaczej — dużo, dużo szczuplej. Będziesz wściekły na siebie, że do tego doprowadziłeś. Pojawi się nienawiść do siebie. Na policzkach możesz poczuć łzy. Gdy tak się stanie, zadaj sobie pytania: „Czy nadal chcę tak żyć? Czy nadal chcę się czuć gorszy od innych? Czy nadal chcę chodzić w byle czym?”. Od odpowiedzi na nie będzie zależeć Twoja najbliższa przyszłość.

*Zmieniamy się, gdy stajemy w obliczu prawdy,
dla której brakuje nam słów.*

— źródło nieznane

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Czy wiesz, dlaczego wciąż nie możesz schudnąć? Chcesz to zrobić za szybko. Niecierpliwość powoduje, że katujesz się niskokalorycznymi dietami, które działają tylko chwilowo. Po ich zakończeniu wszystko wraca do punktu wyjścia.

Książka ta prezentuje program odchudzania oparty na metodzie małych kroków. Jeśli go zastosujesz, będziesz chudnąć wolno, od 1 do 1,5 kg miesięcznie, dzięki ćwiczeniom i zdrowej diecie zalecanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO).

Program składa się z trzech etapów.

Etap I — budowanie motywacji.

Etap II — okres przygotowujący do odchudzania; jego celem jest wykształcenie zdrowych nawyków.

Etap III — właściwe odchudzanie.

Oprócz programu odchudzania książka zawiera:

- 20-tygodniowy kalendarz umożliwiający monitorowanie sukcesów i wykonywanie ćwiczeń motywacyjnych;
- program radzenia sobie z problemami emocjonalnymi leżącymi u podłoża nadwagi.

Można chudnąć szybko. Można chudnąć wolno. Pierwsza droga jest trudna i żmudna. Druga jest łatwa i przyjemna. Po co się męczyć? Lepiej dać sobie na wszystko czas.

*Trzy najważniejsze elementy, by schudnąć na stałe:
po pierwsze, praca małymi krokami,
po drugie, trwanie w tym,
po trzecie, zdrowy rozsądek.*

Anna Kuraszyńska

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 14804



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-7789-4



9 788324 677894