

ownwai®
by
iwona wierzbicka

Forma, siła i spokój po czterdziestce

PRZEWODNIK PO CODZIENNYCH NAWYKACH



IWONA WIERZBICKA

Copyright © Iwona Wierzbicka 2026

Tytuł: *Forma, siła i spokój po czterdziestce. Przewodnik po codziennych nawykach*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

Zdjęcia: depositphotos.com, na s. 4, 5, 20, 25, 32, 39, 42: Marta Macha

E-mail: sklep@ownwai.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie, wykorzystywanie podczas wystąpień publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2026



@ownwai.pl



@wierzbicka_zdrowie40plus



/ownwaip



/iwona.wierzbicka.dietetyk.kliniczny.ajwen



/@Iwona_Wierzbicka

Spis treści

O mnie	4
Wstęp	5
1. Sen	6
2. Pozytywne myślenie	8
3. Dieta niskoinformacyjna	10
4. Spacer	11
5. Siłownia	13
6. Oddech	14
7. Medytacja	15
8. Dziennik wdzięczności	17
9. Dieta low carb	19
10. Śniadania białkowo-tłuszczowe	21
11. Suplementacja	23
12. Białko	24
13. Szczotkowanie na sucho	26
14. Światło czerwone (IR)	27
15. Zimne prysznice	28
16. Masaż twarzy	30
17. Nawodnienie	31
18. Słońce	33
19. Post przerywany	35
20. Śniadanie dopiero wtedy, gdy poczujesz głód	37
Zakończenie	39
Bibliografia	40