

Paula Jamróz

# Słodycze zawsze pod kontrolą!



darmowa  
próbka



**Praktyczny workbook z psychodietetycznymi  
ćwiczeniami i pysznymi przepisami**

COPYRIGHT 2023 ©

Tytuł: „Słodycze zawsze pod kontrolą- praktyczny workbook z psychodietetycznymi ćwiczeniami i pysznymi przepisami”

Autorka: Paula Jamróż

Korekta:

Projekt graficzny i skład: Wioletta Guzy (wiolettaguzy.pl)

Zdjęcia: Paula Jamróż

Wszystkie materiały w niniejszej publikacji są objęte prawami autorskimi. Kopiowanie, a także udostępnianie i rozpowszechnianie ich w całości lub części bez pisemnej zgody autora jest zabronione.

# Wstęp

Dlaczego powstał ten e-book nie tylko ze słodkimi przepisami, ale również z poradami, jak wyjść z uzależnienia od słodczy?

Obserwując swoje klientki, jak i analizując wiadomości od swoich obserwatorek, zauważyłam, że zdecydowana większość z nich boryka się z nadmiernym jedzeniem słodczy, z którym nie potrafią sobie same poradzić.

Często to właśnie ten problem przeszkadza im w osiągnięciu wymarzonej sylwetki czy zdrowej relacji z jedzeniem.

Pod wpływem stresu, nudy czy emocji kompulsywnie sięgają po słodczy, a później pełne wyrzutów sumienia obwiniają się i są przekonane, że nigdy nie schudną, bo nie mogą żyć bez słodczy.

Jedną z przyczyn jest podejście „wszystko albo nic” do zdrowego odżywiania, czyli takie podejście, które nie przewiduje w diecie czy po prostu w zdrowym odżywianiu miejsca na ulubione produkty takie właśnie jak słodczy czy ulubione przekąski bądź potrawy.

Właśnie przez to myślenie wydaje się nam, że jak zje się jednego batonika czy kostkę czekolady to „wszystko jest stracone” i skoro nie udało się nam powstrzymać to oznacza, że można już cały dzień się objadać słodczymi do końca dnia, a od jutra spróbować kolejnego dnia „bez słodczy”.

**I tak powstaje błędne koło, w którym albo nie jemy słodczy...**

albo jak jużjemy, to w nadmiernych ilościach.

Oczywiście problem jest bardziej złożony niż restrykcyjne podejście do zdrowego odżywiania i przekonanie, że nie można jeść słodczy na diecie (i nie tylko).

## **Dlatego postanowiłam napisać tego e-booka, aby:**

- pomóc kobietom znaleźć przyczynę nadmiernej konsumpcji słodczy i pokonać ją raz na zawsze,
- pomóc stworzyć zdrową relację ze słodczymi,
- pokazać, że w zdrowym odżywianiu jest miejsce na słodcze, ale właśnie jedzone świadomie, a nie pod wpływem emocji czy gorszego czasu, bez wyrzekania się ich do końca życia.

*Bo nie chodzi o to, aby nie jeść słodczy,  
ale odzyskać kontrolę.*

Abyś to Ty decydowała czy chcesz jeść te słodcze, a jak nie chcesz ich jeść, to abyś wiedziała, jak nad tym zapanować.

I tak powstał ten ebook, który jest kompleksowym i praktycznym poradnikiem z psychodietetycznymi ćwiczeniami, abyś droga Czytelniczko zapanowała nad problemem ze słodczymi i odzyskała kontrolę oraz wiarę w siebie, z moimi najlepszymi przepisami na zdrowe słodkości.

**Dlatego w tym e-booku znajdziesz dużo wiedzy, dużo praktyki i skutecznych rozwiązań, które pozwolą się Tobie uwolnić od ciągłej ochoty na coś słodkiego oraz skuteczniej kontrolować Twoje zachcianki oraz emocjonalne jedzenie.**



# Kilka słów o mnie...

Zanim zaczniemy chciałabym się Tobie przedstawić!

Nazywam się Paula Jamróz, jestem dietetykiem klinicznym i psychodietetykiem z wieloletnim stażem zawodowym oraz autorką bloga [dietetyczniezakrecona.pl](https://dietetyczniezakrecona.pl), na którym pokazuję jak zdrowo i pysznie zmienić swoje nawyki żywieniowe, bez zbędnych restrykcji oraz eliminacji ulubionych produktów.

Jestem autorką rewolucyjnych **Diet Elastycznych**, w których możesz jeść co chcesz – i chudniesz, samodzielnie wybierając proste i przepyszne posiłki lub opierając się nawet na gotowcach z dobrym składem **z Biedronki czy z Lidla**.

To co mnie wyróżnia to właśnie moje podejście do zdrowego odżywiania – bez poczucia restrykcji, bez eliminacji ulubionych produktów, bez trzymania się kurczowo jadłospisu, tak żebyś osiągnęła swoje wymarzone rezultaty i zmianę nawyków już na stałe.

*Tak, żeby nie było to tylko chwilową przygodą, tak abyś nie wróciła już do swoich poprzednich przyzwyczajeń!*

Dlatego specjalizuję się w zmianie nawyków i uczę świadomego żywienia, a nie zero- jedynkowego podejścia...

Mam nadzieję, że ta próbka mojego słodkiego e-booka skradnie Twoje podniebienie i bardziej świadomie podejdziesz do jedzenia słodczy.

**To tylko taka mała dawka mojej wiedzy i moich przepisów, tak na „wypróbowanie”.**

Tylko po przerobieniu wersji pełnowartościowej poznasz o wiele więcej przepysznych przepisów oraz kompleksowy zestaw skutecznych porad i wskazówek, jak skończyć z emocjonalnym jedzeniem słodczy.

Chciałabym Ciebie również zaprosić na mój **dietetycznie zakrecony podcast**, w którym opowiem Ci jak zdrowo, skutecznie, a przede wszystkim pysznie zmienić swoje nawyki żywieniowe, jak odmienić swoje podejście do diety i relacji z jedzeniem i jak w końcu (bez zbędnych wyrzeczeń) osiągnąć swoje wymarzone rezultaty!

Zapraszam Cię do zaobserwowania mnie na **Facebook’u** oraz **Instagram’ie**, gdzie edukuję, motywuję i odpowiadam na Twoje nurtujące pytania!

Dziękuję Ci serdecznie za zaufanie!

A teraz zapraszam na próbkę e-booka - rozdział o tym jak poradzić sobie z uporczywą ochotą na słodkie.

# Jak poradzić sobie z ochotą na słodyczne?

W tym rozdziale zajmiemy się przyczynami tej nieustającej ochoty na słodyczne, błędami, które doprowadzają do niej i jak z tym skutecznie walczyć.

Na pewno wiele razy zdarzyła Ci się w sytuacja, w której pomyślałaś sobie: „ale mam ochotę na...” i ta myśl była natarczywa, nie dawała Ci spokoju i ta rzecz „chodziła za Tobą”, prawda?

To jest właśnie zachcianka, coś co pojawia się nagle, niezależnie od tego czy jesteś głodna, czy najedzona i masz ochotę na konkretny produkt spożywczy.

**Przyczyny zachcianek są różne** i jest ich wiele, stąd tak ważna jest samoobserwacja i zwrócenie uwagi, jak to wygląda u Ciebie, aby skutecznie odzyskać kontrolę nad zachciankami.

Jedną z przyczyn ochoty na słodyczne może być po prostu nawyk, że „zawsze do popołudniowej kawy muszę zjeść coś słodkiego” czy „po obiedzie chodzi za mną słodkie” i jeśli jesz coś słodkiego o konkretnych porach dnia od dłuższego czasu, to wyrobiłaś w sobie pewną automatyzację zachowania, czyli nawyk.

I pomimo wielu (nie)genialnych porad, żeby zastąpić nawyk słodczy nawykiem robienia przysiadów czy pajacyków, to muszę Ciebie rozczarować **moja droga Czytelniczko**, ale to nie zadziała.



Może zadziała na kilka dni, ale niestety raczej nie będzie to na zawsze.

Rzeczywiście nawyk trzeba zastąpić nawykiem, i to jest fakt, samo powiedzenie sobie „nie będę jeść słodczy” będzie sprawiać, że jedyne o czym będziesz myśleć, to właśnie są te nie-szczęsne słodczy!

**To tak jakbym Ci powiedziała: „nie myśl o różowym jedno-  
rożcu”! O czym teraz myślisz? No właśnie!**

Dlatego tworzenie postanowień z komunikatem „nie” nie ma sensu. Mózg ludzki działa na pewnym autopilocie i nie lubi się wysilać, dlatego też unikamy i boimy się zmian, bo mózg woli niczego nie zmieniać i nie tracić na to energii.

Z tej przyczyny bardzo trudno będzie zrezygnować z danego nawyku z dnia na dzień, gdyby to było takie proste, to palacze rzucaliby papierosy z łatwością.

## **To jak skutecznie zmienić nawyk?**

Przede wszystkim, jeśli chcesz zmienić nawyk, to musisz rozpracować pętlę tego nawyku.

Nawyk tak jak wspomniałam wcześniej, to w pełni zautomatyzowana czynność, którą nabywa się przez wielokrotne powtarzanie, po wystąpieniu pewnej wskazówki.

Czyli nawykiem jest zamknięcie na klucz domu, jeśli z niego wychodzimy, czy wyłączenie żelazka z gniazdka elektrycznego po skończonym prasowaniu, na pewno się ze mną zgodzisz, że wielokrotnie łapałaś się na tym, że nie pamiętałaś, czy aby na pewno zamknęłaś dom na klucz.

*To jest właśnie ten automatyzm.*

Ale żeby doszło do tej automatyzacji, to tutaj trzeba się zastanowić, co jest Twoją pętlą nawyku.

## **pętla nawyku**



Czyli to wskazówka doprowadza do zwyczaju, który robisz, aby uzyskać nagrodę, która jest dla Ciebie atrakcyjna.

Dzięki temu, że nagroda jest atrakcyjna, ten zwyczaj jest kontynuowany, a proces ciągle trwa i jest wielokrotnie powtarzany.

*To jest właśnie ta pętla nawyku.*

Łatwiej będzie na przykładzie, dlatego spójrz na tę pętlę:

## pętla nawyku

*wskazówka*

kawa o 17:00

*zwyczaj*

zjedzenie ciastka  
do kawy

*nagroda*

przyjemność,  
uczucie odprężenia



Dlatego nie wystarczy powiedzieć sobie „nie będę jadła ciasta do kawy”, bo mózg za każdym razem będzie dopominał się swojej nagrody, czyli uczucia przyjemności i odprężenia.

I tego będzie mu po prostu brakować, a że z wskazówką „kawa o 17” w tej pętli nawyku kojarzyć się będzie zjedzenie ciasta, to mózg będzie dążył do ich zjedzenia, aby doznać przyjemności i być odprężoną.

Wiem, że może to Tobie wydawać się dziwne, ale niestety nasz mózg tak jak my lubi dostawać nagrody i ciężko jest z nich zrezygnować.

**Chciałabym też, żebyś wiedziała, że zjedzenie ciasta do popołudniowej kawy jest jak najbardziej w porządku, jeśli jest to świadome i jest to jeden kawałek ciasta.**

Również na diecie można rozpiścić sobie taki kawałek ciasta i dalej być na deficycie energetycznym i chudnąć.

Problem pojawia się wtedy, jeśli przez ten nawyk nie zjadasz jednego kawałka ciasta, lecz na przykład kilka, „bo skoro pozwoliłam sobie już na jeden kawałek, to drugi i trzeci już nie zaszkodzi” i to wtedy jest przykład szkodliwego nawyku, który Cię gubi.

W związku z tym też często jesz mniej zdrowo w ciągu dnia, bo skoro o 17:00 jest coś słodkiego do kawy to „po co się starać cały dzień, skoro jedząc ciasto cały efekt pójdzie na marne”.

Oczywiście jest to błędne przekonanie, bo nawet na diecie jest miejsce na mniej zdrowe rzeczy i dzięki dodatkowi takich „normalnych” produktów nie poczujesz restrykcji diety i łatwiej ją będzie utrzymać.

Więc, jeśli ten nawyk Ciebie dotyczy i Ci odpowiada, to wcale nie musisz go zmieniać, jednakże jeśli widzisz, że jest to nawyk dla Ciebie szkodliwy albo chciałabyś stworzyć inny, to jak najbardziej możesz popracować nad tą pętlą nawyku.

Jednakże będę Cię zachęcać do przemyślenia swojej pętli tego nawyku, bo możliwe, że wcale do uczucia przyjemności czy odprężenia nie potrzebujesz tego ciasta.

Aby skutecznie zmienić nawyk, należy go rozłożyć i znaleźć inny, który pomoże dojść właśnie do tej samej nagrody po dostaniu określonej wskazówki, czyli wystarczy zmienić tylko zwyczaj.

Dzięki temu ta zmiana nie będzie taka trudna, bo nie eliminujesz całkowicie tego nawyku i nie pozbywasz się nagrody, czyli w tym przypadku uczucia przyjemności i odprężenia, tylko zmieniasz zwyczaj, a nagroda zostaje ta sama.

**Dlatego jeśli zjedzenie ciasta daje Tobie przyjemność, a robienie przysiadów to katorga, to nie uda się zamienić tego nawyku, ponieważ przyjemność musi być porównywalna!**

Wiem, że sporo osób zaleca też chrupanie marchewki zamiast jedzenia słodyczy, jeśli sprawia Ci to taką samą przyjemność to śmiało, ale jeśli nie... to trzeba poszukać innych rzeczy, które dostarczą Tobie taką samą nagrodę.

I tutaj pojawia się ta trudność, bo ja niestety nie wiem, co Tobie sprawia podobną przyjemność czy uczucie odprężenia, żeby zmiana tego nawyku była skuteczna, to rozwiązanie musi pochodzić od Ciebie, a nie ode mnie czy od koleżanki.

To tak jak z radami od koleżanki, nawet jeśli ktoś radzi nam dobrze, to automatycznie będziemy się buntować, dopóki od nas nie wyjdzie pomysł na rozwiązanie danego problemu i nie będzie taki „nasz”.

Każda z nas jest inna, każda wyjątkowa i zupełnie inne rzeczy będą dawały nam przyjemność czy uczucie odprężenia, to może być zjedzenie słodkich daktyli, rozmowa z przyjaciółką przez telefon czy partnerem, wyjście na spacer, relaksująca kąpiel, planszówki z partnerem czy zdrowsze (ale dalej smaczne) zamienniki tego ciasta.

**Lecz tak jak wspomniałam, aby było to skuteczne, te pomysły muszą wychodzić od Ciebie dlatego teraz czas na praktykę i Twoją pracę z tym workbookiem :)**



# CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

## Ćwiczenie 1

Zastanów się czy masz szkodliwy nawyk w związku ze słodzcami, który chciałabyś zmienić? Pomyśl o takich nawykach, które najbardziej Cię „gubią” i przez to masz problem utrzymać zdrowe nawyki czy dietę.

Mój szkodliwy nawyk to:

\*Jeśli nie masz takiego nawyku ze słodzcami to może masz inny szkodliwy nawyk, który byś chciała zmienić?

## Ćwiczenie 2

Rozpisz swoją pętlę nawyków.

*Nagroda:*

Co jest Twoją nagrodą?

Jak się wtedy czujesz?

W jakich momentach sięgasz po swoją nagrodę?

Jak się czujesz po nagrodzie?

*Wskazówka:*

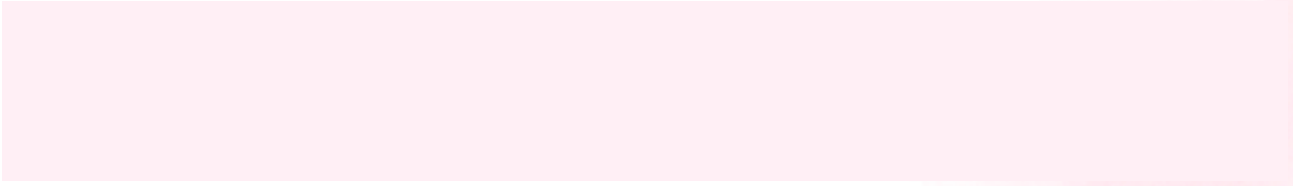
Co jest wskazówką?

W jakim momencie robisz ten nawyk?

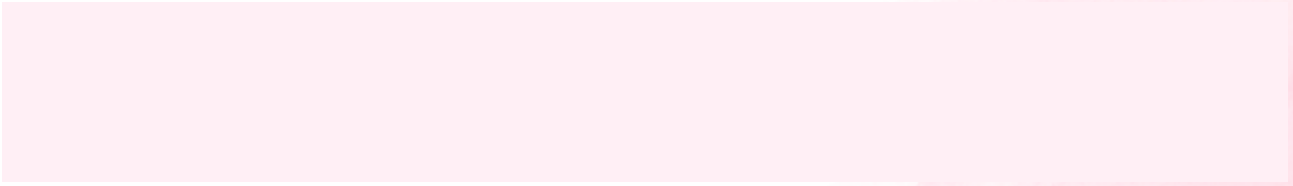
W jakich sytuacjach?



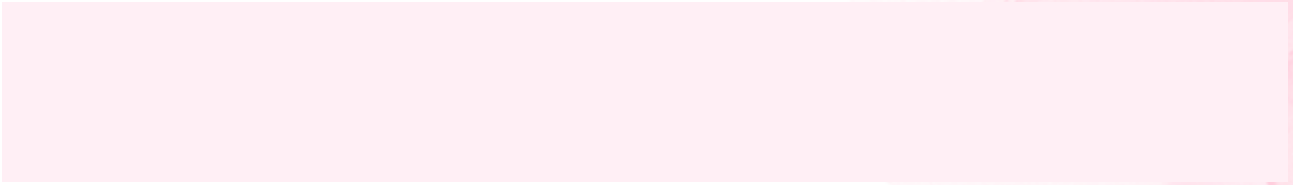
Czy o jakimś konkretnym czasie, czy po jakiś konkretnych wydarzeniach?



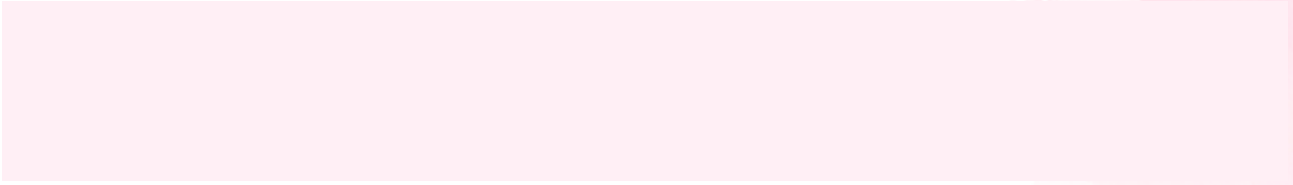
Czy jest to konkretne miejsce?



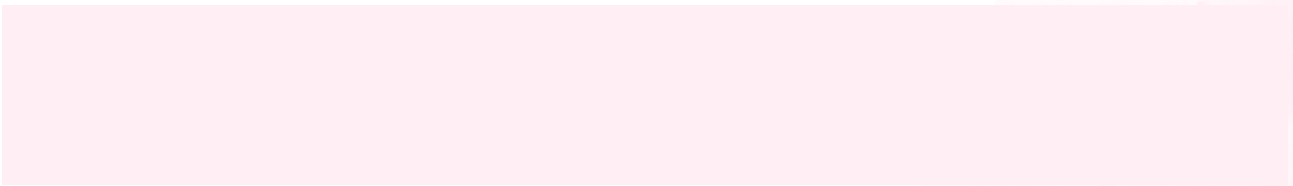
Czy są wtedy inne osoby dookoła Ciebie, czy jesteś sama?



Czy występuje ten nawyk codziennie, od czego to zależy?



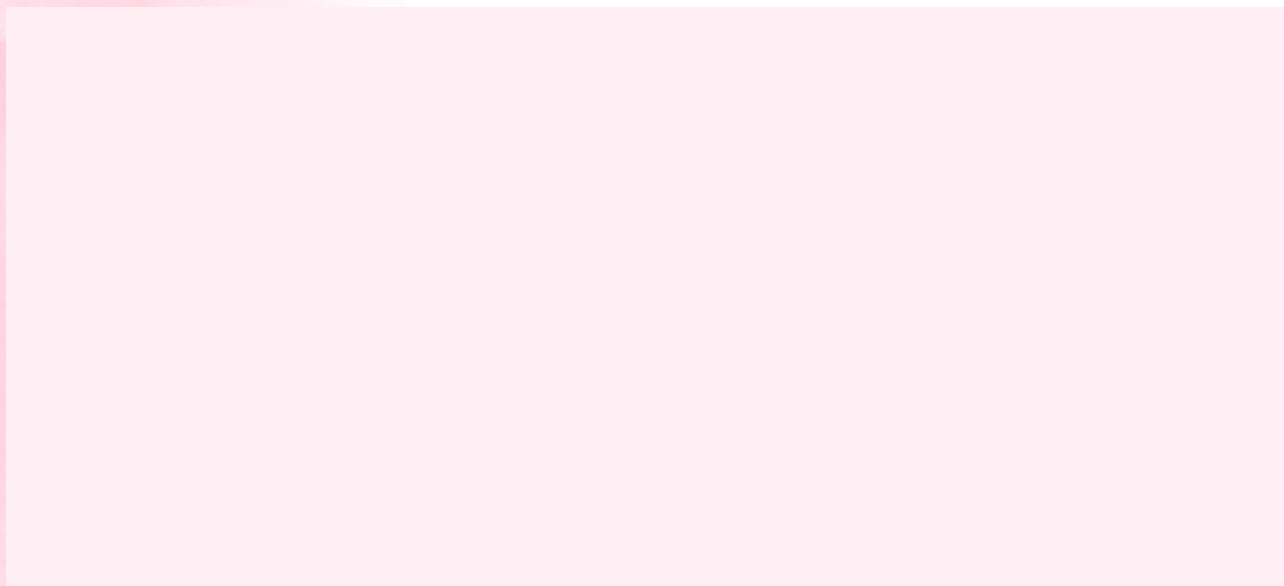
Jakie masz samopoczucie?



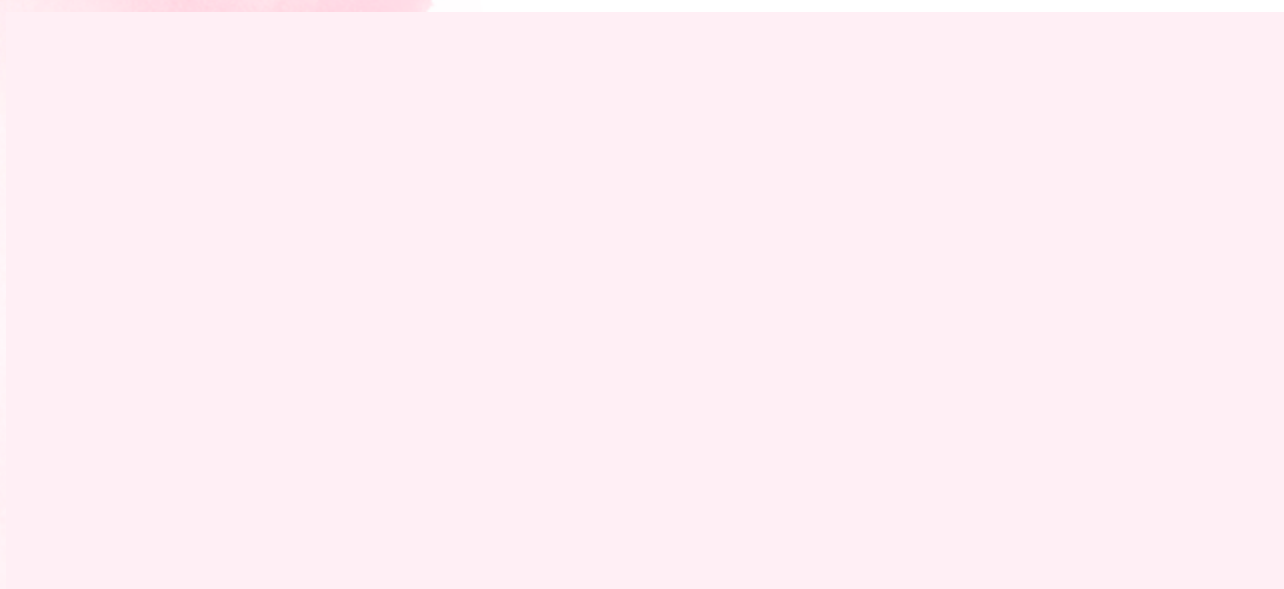
## Ćwiczenie 3

Teraz najtrudniejsze zadanie przed Tobą, czyli zastanowienie się, jak możesz w inny sposób uzyskać tę samą nagrodę.

Jakie inne czynności sprawią Tobie podobne uczucie?



Jeśli pod ręką nie miałaś słodyczy, jak radziłaś sobie w podobnej sytuacji?



## Ćwiczenie 4

Czas na wdrożenie tych ćwiczeń do Twojego życia i świadome zastąpienie starego zachowania nowym zachowaniem.

Pamiętając o tym, że wszystko wymaga czasu i aby nastąpiła nowa automatyzacja, to świadomie musisz nad tym popracować. Zmiana nawyków to nie sprint tylko maraton, więc nie śpiesz się i nie wymagaj od siebie, że w jeden dzień pokonasz nawyk jedzenia słodkiego.

Mój nowy nawyk to :

# CZĘŚĆ PODSUMUJĄCA

Pętla nawyku to jedna z przyczyn występowania ochoty na słodkie, niestety albo stety jest ich dużo więcej i to omawiam w pełnej wersji tego e-booka.

Dlatego jeśli nie znalazłaś swojej pętli nawyku w związku z jedzeniem słodczy, to jest bardzo prawdopodobne, że u Ciebie jest inna przyczyna ochoty na słodczy i warto jej poszukać.

Na pewno dużo łatwiej będzie Tobie z pełną wersją e-booka, żebyś nie musiała błądzić po omacku, abyś już zawsze miała słodczy pod kontrolą.

*ważne!*

Nie musisz zupełnie rezygnować ze słodczy. Wypróbuj moje pyszne i zdrowe przepisy!

Znajdziesz tu kultowe wersje pysznych słodczy, które smakują tak samo dobrze, jak ich gotowe, o wiele bardziej kaloryczne odpowiedniki!



A background of soft, layered pink watercolor washes in various shades, creating a textured and artistic effect.

# Przepisy



# Owsiano orzechowe

## batony z żurawiną

### Składniki

- 100g (10 łyżek) płatków owsianych
- 90g (3 łyżki) masła orzechowego 100%
- 72g (3 łyżki) miodu
- 24g (2 łyżki) żurawiny suszonej



6 porcji



10 min.

### Przepis

1. W rondelku na najmniejszym ogniu rozgrzej masło orzechowe wraz z miodem i wymieszaj dokładnie składniki.
2. Dodaj płatki owsiane oraz żurawinę i ponownie dokładnie wymieszaj.
3. Przełóż masę do silikonowej formy, dociśnij dosyć mocno do podłoża, przykryj folią i odstaw do lodówki na kilka godzin (najlepiej na noc).
4. Podziel masę na równe porcje.

*fit rada*

Batony mogą być przechowywane w lodówce do tygodnia czasu.





# Ciasto marchewkowe

## Składniki

- 400g (9 sztuk) marchewek
- 300g (1.5 szklanki) erytrolu
- 224g (4 sztuki) jajek rozmiar M
- 135g (1 opakowanie) serka śmietankowego
- 125g (8.5 łyżki) mąki pszennej pełnoziarnistej
- 125g (10.5 łyżki) mąki pszennej typ 500
- 60g (6 łyżek) oliwy z oliwek
- 10g (2 łyżeczki) cynamonu
- 9g (3 łyżeczki) ekstraktu waniliowego
- 6g (2 łyżeczki) proszku do pieczenia
- 5g (1 łyżeczka) sody oczyszczonej



8 porcji



70 min.

## Przepis

1. Zagrzej piekarnik do 180 stopni. Zetrzyj na tarce marchew.
2. Erytrol zmiksuj na puder.
3. Zmiksuj jajka, oliwę oraz erytrol na gładką masę.
4. Dodaj startą marchewkę, mąki, proszek do pieczenia, sodę, cynamon, połowę ekstraktu i dokładnie wymieszaj aż do połączenia się składników.
5. Piecz około 50-60 minut, aż do suchego patyczka (cały czas pilnując ciasta).
6. Z serka, połowy ekstraktu i dodatkowo 1-2 łyżek erytrolu przygotuj topping i rozsmaruj na ciasto.



# Truskawkowe

## Tiramisu

### Składniki

- ❑ 300g (2 opakowania) jogurtu typu Skyr naturalnego
- ❑ 250g (2 szklanki) truskawek
- ❑ 40g (8 sztuk) biszkoptów
- ❑ 48g (2 łyżki) miodu
- ❑ 30g (3 łyżki) erytrolu
- ❑ 12g (2 łyżki) wiórek kokosowych
- ❑ 6g (2 łyżeczki) ekstraktu z wanilii lub ziarenek z laski wanilii



2 porcje



15 min.

### Przepis

1. Wymieszaj skyr z ekstraktem waniliowym, wiórkami i miodem.
2. Truskawki rozgnieć i wymieszaj z erytrole.
3. Biszkopty namocz w musie truskawkowym, ułóż je na dno naczynia, następnie polej to warstwą serka, kolejna warstwa biszkoptów i kolejną serka.
4. Polej musem i udekoruj truskawkami.
5. Odstaw do lodówki na minimum 5 godzin.

### fit rada

Możesz użyć również mrożonych truskawek, rozmroź je wcześniej lub podgrzej na mus w garnuszku wraz z erytrole.



# Serniczek

## na zimno z owocami

### Składniki

- ❑ 600g (4 opakowania) serka Bielucha lekkiego
- ❑ 120g (2 garście) malin
- ❑ 100g (2 garście) borówek amerykańskich
- ❑ 112.5g (1.5 opakowania) galaretki owocowej (w proszku)
- ❑ 90g (18 sztuk) biszkoptów
- ❑ 100g (0.5 szklanki) erytrolu



8 porcji



15 min.

### Przepis

1. Galaretkę rozpuść w 500 ml wrzącej wody i odstaw do przestygnięcia.
2. Serek przelóż do miski i chwilę miksuj mikserem, żeby go dobrze wymieszać i uzyskać gładką konsystencję.
3. Gdy galaretka już wystygnie, przelej 2/3 galaretki do serków i zmiksuj na gładką masę.
4. Biszkopty ułóż na dno formy, posyp owocami i polej powstałą masą.
5. Pucharki wstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę, gdy masa zacznie tężeć, polej serniczek pozostałą galaretką i odstaw na minimum 5 godzin do lodówki.

### fit rada

Możesz wybrać dowolny smak galaretki, świetnie sprawdzi się malinowa czy brzoskwiniowa, a bardziej orzeźwiająca będzie cytrynowa.



# Brownie

## mocno czekoladowe

### Składniki

- 440g (2 puszki) czerwonej fasoli
- 224g (4 sztuki) jajek rozmiar M
- 200g (szklanka) erytrołu
- 150g (1.5 tabliczki) gorzkiej czekolady lub mlecznej
- 80g (4 łyżki) oleju kokosowego
- 60g (6 łyżek) kakao
- 6g (2 łyżeczki) proszku do pieczenia



9 porcji



60 min.

### Przepis

1. Fasolę dokładnie przepłucz, aż przestanie się pienić. Zalej zimną wodą i zostaw na noc lub kilka godzin, po czym ponownie przepłucz.
2. Wszystkie składniki za wyjątkiem czekolady zmiksuj na gładką masę, tabliczkę czekolady pokrój w kostkę i dorzuć do masy.
3. Tak powstałą masę przelej na blachę.
4. Piekarnik nastaw na 180 stopni, ciasto włóż do nagrzanego piekarnika i piecz na termoobiegu przez około 40-50 minut, do uzyskania suchego patyczka.
5. Pozostałą czekoladę roztop w kąpieli wodnej i polej ciasto.

# Co jeszcze Cię czeka w pełnej wersji mojego e-booka „Słodycze zawsze pod kontrolą”?

Wszystko co dobre zawsze się szybko (niestety) kończy...

Mam nadzieję, że ta próbka moich słodkich przepisów oraz wskazówki na temat pętli nawyków skradły nie tylko Twoje podniebienie, ale również zmieniły chociaż częściowo podejście do słodyczy i pomogły zrozumieć mechanizm Twojego zachowania.

To taka mała próbka, bo w wersji pełnowartościowej tego e-booka znajdziesz aż 50 przepisów na pyszne i szybkie słodkości w wersji fit oraz jeszcze więcej praktycznej wiedzy, psychodietetycznych ćwiczeń i skutecznych rozwiązań, które pozwolą Ci się uwolnić od ciągłej ochoty na coś słodkiego i skuteczniej kontrolować Twoje zachcianki oraz emocjonalne jedzenie.

Jeśli moje przepisy i wskazówki się Tobie spodobały i jesteś głodna większej ich dawki to koniecznie **sprawdź tutaj**, jak zyskać pełną wersję tego e-booka.

Życzę Ci osiągnięcia wymarzonych celów, kontroli nad słodyczami i wszystkiego co dobre! :)

*Paula Jamróz*

Dietetycznie Zakręcona dietetyk kliniczny & psychodietetyk

[kontakt@dietetycznezakrecona.pl](mailto:kontakt@dietetycznezakrecona.pl)



Bądźmy w kontakcie