

Barbara Dąbrowska-Górska   Magdalena Jarzyńska   Ewa Sypnik-Pogorzelska

# Dziennik diety

Szczuplej dzień po dniu



- » Zobacz, jak właściwie dokonywać pomiarów ciała i określać dzienne zapotrzebowanie kaloryczne
- » Prowadź zapiski swojego odżywiania i przejmij kontrolę nad tym, co jesz
- » Utrwalaj swoje zwycięstwa nad tłuczycymi pokusami i motywuj się do dalszej walki z kilogramami

Autorstwo: Barbara Dąbrowska-Górska, Magdalena Jarzynka,  
Ewa Sypnik-Pogorzelska

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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: Ewelina Burska

Projekt okładki i ilustracje na okładce: Magdalena Stasik

Projekt składu i skład: Rafał Szyma

Materiały graficzne wewnątrz książki zostały wykorzystane za zgodą IstockPhoto Inc. oraz Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto: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?zoswod>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-2982-4

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

## Wstęp

- 10 Jak wypełniać dziennik diety?
- 19 Tydzień za tygodniem,  
dzień za dniem
  - 19 Na początek każdego tygodnia
  - 21 Każdego dnia
  - 23 Przykłady
  - 30 Na koniec każdego tygodnia
- 33 O mnie

## Miesiąc I

35 Tydzień 1.

53 Tydzień 2.

71 Tydzień 3.

89 Tydzień 4.

## Miesiąc II

107 Tydzień 5.

125 Tydzień 6.

143 Tydzień 7.

161 Tydzień 8.

## Miesiąc III

179 Tydzień 9.

197 Tydzień 10.

215 Tydzień 11.

233 Tydzień 12.

## Dodatki

256 Ulubione przepisy

268 Lista zakupów



# Miesiąc I



CYTAT TYGODNIA:  
**„Dobrze zaczęte  
jest w połowie zrobione”**  
— przysłowie greckie

*Tydzień 1.*

# superprodukt

## Jogurtowa owsianka

(1 porcja): 3 – 4 łyżki mieszanki płatków owsianych z otrębami, 3 łyżki jogurtu naturalnego, 1 średnie jabłko, ½ łyżeczki cynamonu, łyżeczka pestek słonecznika. Płatki z otrębami zalać na 2 – 3 minuty małą ilością wrzątku, następnie wymieszać z pokrojonym w kostkę jabłkiem, jogurtem, pestkami słonecznika i cynamonem.

## Chłodnik litewski

(2 porcje): ½ pęczka boczny wra z małymi buraczkami, 1 mały ogórek, 2 łyżki posiekanego koperku, łyżka posiekanego szczypiorku, ząbek czosnku, około 3 szklanek jogurtu naturalnego, ulubione zioła do smaku, 1 małe jajko ugotowane na twardo. Botwinę wymyć, następnie drobno posiekać, buraczki zaś pokroić w kostkę. Włożyć warzywa do garnka, zalać około ½ szklanki wody i dusić mniej więcej 10 minut. Gdy buraczki wystygną, wymieszać je z jogurtem, czosnkiem, ogórkiem i zieleniną. Doprawić do smaku i odstawić na kilka godzin do lodówki. Podawać z pokrojonym jajkiem (½ sztuki na 1 porcję).



## JOGURT

**Ze względu na swój skład jogurt jest liderem wśród przetworów mlecznych. Dwie szklanki tego białego „napoju” pokrywają dzienne zapotrzebowanie na wapń i dostarczają pełnowartościowego białka (artykuł ten w trakcie produkcji jest zagęszczany odtłuszczonym mlekiem, dzięki czemu ma jeszcze więcej białka), co korzystnie wpływa m.in. na budowę kości. Ponadto zawarte w nim bakterie probiotyczne hamują rozwój szkodliwych drobnoustrojów i pobudzają pracę jelit, dzięki czemu zapobiegają zaparciom. Dodatkowo jogurt jest doskonałą alternatywą dla mleka, szczególnie w przypadku osób cierpiących na nietolerancję laktozy, gdyż wspomniany cukier mleczny jest w tym produkcie częściowo lub całkowicie rozkładany w procesie fermentacji.**

**Niech Cię jednak nie zmylą kolorowe napisy i reklamy kremów czy deserów jogurtowych, które nie mają nic wspólnego z prawdziwym jogurtem. Dokonując wyboru produktu, zaufaj rozsądkowi. Im więcej pozycji w składzie artykułu, tym bardziej jest on sztuczny i daleki od ideału. Najlepsze są jogurty zawierające mleko i bakterie (probiotyczne z wyszczególnioną nazwą zastosowanego szczepu), wolne od syntetycznych barwników, aromatów, skrobi modyfikowanej czy pektyn.**

**ZADANIA DO WYKONANIA:**

- Rozpocznij skrupulatne prowadzenie dzienniczka.
- Ustal realny cel odchudzania.
- Nigdy nie zapomnij o zjedaniu śniadania.

*plan treningowy*

trening	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	So	Nd
cardio							
czas trwania							
siłowy							
czas trwania							
rozciąganie							
czas trwania							



## Posiłek

## Opis posiłków/produktów

### Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

### Sprawdź się:

0	0	0	0	0	Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)
0	0	0	0	0	Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)
0	0	0	0	0	Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)
0	0	0	0	0	Tłuszcze roślinne (zalecane 1 - 2 porcje)
0					Trening (minimum 15 minut)
0					1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: \_\_\_\_\_

## Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

## Inne informacje

---

---

---

---

---

---

### trik dnia

Suszone owoce są cenną przekąską, ale bardzo łatwo jest zjeść ich całą paczkę. Gdy sięgasz po taki produkt, wyobraź sobie, że kiedyś był to świeży owoc. Zjedzenie 6 suszonych moreli nie stanowi problemu, ale czy zdołałbyś (zdołałabyś) zmieścić w sobie 6 świeżych?

### zamiennik

Kotlet schabowy (200 g) w panierce z bułki i mąki smażony na oleju (558 kcal) zamień na schab pieczony (200 g) w folii z ziołami (261 kcal)

– **oszczędzisz 297 kcal.**

## Posiłek

## Opis posiłków/produktów

### Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

### Sprawdź się:

0	0	0	0	0	Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)
0	0	0	0	0	Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)
0	0	0	0	0	Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)
0	0	0	0	0	Tłuszcze roślinne (zalecane 1 - 2 porcje)
0					Trening (minimum 15 minut)
0					1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: \_\_\_\_\_

## Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

## Inne informacje

---

---

---

---

---

---

### trik dnia

Masz swoje ulubione produkty spożywcze? Poszukaj lepszych! W trakcie zakupów czytaj informacje znajdujące się na opakowaniach, sprawdzaj skład żywności, zawartość cukru i tłuszczu. Może się okazać, że na rynku pojawił się zdrowszy i smaczniejszy produkt. Dzięki porównywaniu etykiet artykułów wzmocnisz swoją czujność „żywieniową”.

### zamiennik

Talerz zupy pomidorowej  
z ryżem i śmietaną (152 kcal)  
zamień na krem  
z pomidorów (65 kcal)  
– **oszczędzisz 87 kcal.**

## Posiłek

## Opis posiłków/produktów

### Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

### Sprawdź się:

0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0  
0

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)

Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)

Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)

Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)

Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)

Tłuszcze roślinne (zalecane 1 - 2 porcje)

Trening (minimum 15 minut)

1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: \_\_\_\_\_

## Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

## Inne informacje

---

---

---

---

---

---

### trik dnia

Jak ognia unikaj „wód smakowych”. Ich opakowania sugerują, że w butelce znajduje się woda mineralna, choć w rzeczywistości produkty te są napojami. Przeczytaj etykietę, a dowiesz się, że artykuł zawiera cukier, sztuczne substancje słodzące, środki konserwujące, regulatory kwasowości czy też aromaty.

### zamiennik

Chipsy ziemniaczane  
(100 g — 530 kcal) zamień na  
chipsy jabłkowe (100 g — 382 kcal)  
— **oszczędzisz 148 kcal.**

## Posiłek

## Opis posiłków/produktów

### Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

### Sprawdź się:

0	0	0	0	0	Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)
0	0	0	0	0	Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)
0	0	0	0	0	Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)
0	0	0	0	0	Tłuszcze roślinne (zalecane 1 - 2 porcje)
0					Trening (minimum 15 minut)
0					1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: \_\_\_\_\_

## Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

## Inne informacje

---

---

---

---

---

---

### trik dnia

Kiedy jesteś w restauracji, nie bój się pytać o szczegóły dotyczące przygotowywania potraw. Menu napisane jest w taki sposób, aby kusić klientów, dlatego często znajdują się w nim długie i wymyślne nazwy, które sprawiają, że „ślinka leci”. Nie daj się nabrać, zawsze pytaj kelnera o skład dania, sposób jego przygotowywania, dodatki i wymagaj odpowiedzi.

### zamiennik

Drożdżówkę (325 kcal)  
zamień na plaster  
placka drożdżowego (250 kcal)  
— **oszczędzisz 75 kcal.**



## Posiłek

## Opis posiłków/produktów

### Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

### Sprawdź się:

0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0  
0

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)  
Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)  
Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)  
Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)  
Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)  
Tłuszcze roślinne (zalecane 1 - 2 porcje)  
Trening (minimum 15 minut)  
1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: \_\_\_\_\_

## Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

## Inne informacje

---

---

---

---

---

---

---

---

### trik dnia

Żołądek potrzebuje około 10 dni na obkurczenie się i przyzwyczajenie do mniejszych porcji żywności. Bądź konsekwentny(a) i wytrwały(a)! Musisz mieć świadomość, że jednorazowe przejedzenie się może spowodować, że cały wysiłek pójdzie na marne, ponieważ żołądek ponownie się rozciągnie. Kiedy masz na coś ogromną ochotę, zjedz to, ale w niewielkiej ilości — to najlepszy sposób na to, by nie kojarzyć diety z ogromnymi wyrzeczeniami.

### zamiennik

Marchewkę z groszkiem z zasmażką (150 g — 403 kcal)  
zamień na marchewkę z groszkiem z łyżeczką masła (150 g — 160 kcal)  
— **oszczędzisz 243 kcal.**

## Posilek

## Opis posiłków/produktów

### Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

### Sprawdź się:

0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0  
0

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)  
Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)  
Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)  
Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)  
Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)  
Tłuszcze roślinne (zalecane 1 - 2 porcje)  
Trening (minimum 15 minut)  
1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: \_\_\_\_\_

## Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

## Inne informacje

---

---

---

---

---

---

### trik dnia

Czy wiesz, że aby stracić 1 kg tkanki tłuszczowej, musisz spalić 7000 kcal (to 46 kg pomidorów lub 24 pączki!). Co to oznacza? Jeśli odchudzasz się rozsądnie, w wolnym tempie (0,5 kg/tydzień), powinieneś (powinnaś) zjadać dziennie tylko o 500 kcal mniej, niż wynosi Twoje zapotrzebowanie kaloryczne (sprawdź na stronie 17, jak je obliczyć).

### zamiennik

Purée ziemniaczane z masłem i śmietaną (250 g — 297 kcal)  
zamień na gotowane ziemniaki z wody z koperkiem (250 g — 150 kcal)  
— **oszczędzisz 147 kcal.**

## Posiłek

## Opis posiłków/produktów

### Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

---

### Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

### Sprawdź się:

0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0  
0  
0

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)

Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)

Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)

Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)

Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)

Tłuszcz roślinny (zalecane 1 - 2 porcje)

Trening (minimum 15 minut)

1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: \_\_\_\_\_

## Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

## Inne informacje

---

---

---

---

---

---

### trik dnia

Zainwestuj w dobrą patelnię i oliwę z oliwek w sprayu (możesz też użyć pędzelka kuchennego). Dzięki temu do minimum ograniczysz wchłanianie tłuszczu w trakcie smażenia. Co zyskasz? Filet z piersi kurczaka (150 g) usmażony na minimalnej ilości oliwy z oliwek (lub oleju rzepakowego) ma tylko 170 kcal; ten sam filet panierowany i usmażony na głębokim tłuszczu ma już około 350 kcal.

### zamiennik

Pizzę pepperoni na grubym cieście (618 kcal) zamień na pizzę margheritę na cienkim cieście (365 kcal)  
– **oszczędzisz 253 kcal.**

# Podsumowanie tygodnia

Największy sukces:

---

---

---

Największa porażka:

---

---

---

Czego dowiedzieliś  
(dowiedzieliś) się o sobie?

---

---

---

Co zrobisz (zrobiłaś) dla siebie?

---

---

---

# 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>



## Od poniedziałku się odchudzam!

Zacnę od poniedziałku... po świętach, od Nowego Roku, schudnę na wiosnę! Brzmi znajomo??? A potem mijają kolejne poniedziałki, święta, a nawet lata, zanim ponownie stanęłaś przed lustrem i na widok rozkosznych rubensowskich fatdek z przekonaniem obiecałaś sobie: „Od poniedziałku biorę się ostro za siebie!”. A kiedy już udało Ci się dziarsko wkroczyć na nową, lżejszą drogę życia, mur konsekwencji padł w starciu z „najbardziej kuszącym kawałkiem serniczka”, jaki widziałaś w życiu. Niestety, bez odpowiedniej motywacji nawet sądowy zakaz zbliżania się do jedzenia nie jest w stanie uchronić Cię od kalorycznych grzeszków w trakcie diety — musisz bowiem spojrzeć nie tylko w lustro, ale i prawdzie w oczy!

### Zatóż dziennik diety!

Badania dowiodły, że osoby, które prowadziły zapiski dotyczące przebiegu odchudzania, osiągały aż o 50% lepsze wyniki od tych, które ich nie robiły! Dlaczego? Ponieważ codzienne notatki pozwalają lepiej poznać i kontrolować swoje zachowania żywieniowe, zdiagnozować szkodliwe przyzwyczajenia i największe słabości, ale przede wszystkim dokumentować kolejne sukcesy! To właśnie odnotowane przez Ciebie drobne wygrane nad tuczącymi pokusami i cudowne chwile radości po wejściu na wagę będą najlepiej motywować Cię do dalszej pracy nad swoim ciałem i pomogą przetrwać gorsze chwile podczas odchudzania.

### Nie czekaj na kolejny poniedziałek! Zacznij chudnąć już dziś!

Przed Tobą opracowany przez zespół znanych i doświadczonych dietetyków, opatrzony praktycznymi radami profesjonalny dziennik do notowania przebiegu diety! Dziennik ten pasuje do wszystkich sposobów odżywiania, jakie zechcesz zastosować na drodze do wymarzonej figury. Wraz z nim otrzymasz niezbędne wskazówki, które pozwolą Ci w pełni wykorzystać potencjał tego niezwykle skutecznego narzędzia do walki z niechcianymi kilogramami!

### O autorkach

Autorki *Dziennika diety. Szczuplej dzień po dniu* na co dzień pracują w warszawskiej poradni dietetycznej *Dietosfera* ([www.dietosfera.pl](http://www.dietosfera.pl)). To wyjątkowe miejsce, gdzie z pomocą doświadczonych specjalistów można trwale zmienić nawyki żywienia. Domeną *Dietosfery* jest indywidualne podejście do pacjenta. Autorki w codziennej pracy wciąż poszukują nowych rozwiązań, mających za zadanie ułatwić odniesienie sukcesu podczas stosowania diety. Efektem wieloletniej pracy jest dziennik, który właśnie trzymasz w rękach. Dziennik ten powstał w odpowiedzi na potrzeby osób stosujących dietę. Specjaliści z *Dietosfery* uwzględnili w nim wszystkie niezbędne elementy, pozwalające śledzić proces odchudzania, utrzymywać motywację i obserwować postępy.

Autorki *Dziennika diety. Szczuplej dzień po dniu* to osoby z wyższym wykształceniem żywieniowym i bogatym doświadczeniem w pracy z pacjentami. Ich wiedzę doceniają media — często występują w roli ekspertów ds. żywienia.

Patroni medialni:

**SHAPE**

**fit**  **pl**

**Uroda**  **zdrowie.pl**

**Osobowość**  **ONOWA**

Nr katalogowy: 6 0 6 8

 **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/nawosci>

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

**Cena 34,90 zł**

ISBN 978-83-246-2982-4



9 788324 162982 4