Niezbędnik każdej dziewczyny. Jak ogarnąć dojrzewanie



|  |  |
| --- | --- |
| Autor: | [Naik Anita](https://www.empik.com/szukaj/produkt?author=naik+anita) |







* Jak dobrać pierwszy stanik?
* Jak się rozprawić z pryszczami?
* Jak podbudować pewność siebie?
* Jak przygotować się do miesiączek?

Dorastanie i dojrzewanie jest super, czasem potrafi jednak dać w kość.

Lepiej się w porę dowiedzieć, jak zmienią się twoje ciało i nastroje.

Ta książka w prosty i pełen wyczucia sposób opisuje, co będzie się działo, a także podpowiada, jak możesz o siebie zadbać, odżywiając się zdrowo, pamiętając o ruchu i o higienie osobistej.

Dzięki tym wiadomościom i radom przygotujesz się na czekające cię fascynujące zmiany i nic cię nie zaskoczy.

Cena to tylko 15,21 zł