

## A szerzőről

Varga Xénia a főszerkesztője Magyarország egyik legnagyobb fogyással és egészséges életmóddal foglalkozó weboldalának ([www.fogyas.info](http://www.fogyas.info)).

A weboldal – cikkein és szolgáltatásain keresztül – már sok ezer embernek segített, hogy jobban érezzék magukat a bőrükben.

*„Tini korom óta sok éven át küzdöttem a fogyással. Lelkileg és fizikailag is keresztülmentem már mindenem... Megértem a sorstársaimat.*

*Saját bőrömön keresztül kerestem a kiutat, és örömmel mondhatom, hogy megtaláltam!*

*Jelenleg 46 éves boldog feleség és anyuka vagyok (mindkét gyermekemet 42 felett szültem – erről is tudnék mesélni...), és büszkén állíthatom, hogy nincs gondom a súlyommal.*

*Az elmúlt évek tapasztalata megmutatta, hogy másoknak is tudok a fogyásban eredményesen segíteni.”*

A sikeres fogyás kézikönyve – Egészséges és tartós fogyás 7 lépésben



Férjemmel és kislányommal (2014) – Kisfiammal (2017)



© 2018 Liberatus Bt.

Minden jog fenntartva.

A könyv részleteit vagy egészét nyomtatott formában sokszorosítani, valamint elektronikus úton illetéktelenül terjeszteni, vagy nyilvánosan felhasználni csak a szerző előzetes írásos engedélyével lehet.

A szerzői jogok megsértése büntetőjogi felelősséggel jár.

ISBN 978-615-80942-1-4

Kiadja: Liberatus Bt.

Cégvezető: Lange László

Weboldal: [www.fogyas.info](http://www.fogyas.info)

E-mail: [info@fogyas.info](mailto:info@fogyas.info)