

KNIŽNÍ INSPIRACE Z NAKLADATELSTVÍ ANAG

ANAG®



2021



OBSAH

DUCHOVNÍ NAUKY | EZOTERIKA

2–15

ŽIVOTNÍ STYL | ZDRAVÍ

16–27

ALTERNATIVNÍ LÉČBA

28–33

KUCHAŘKY | VAŘÍME PRO ZDRAVÍ

34–39

OSOBNÍ ROZVOJ

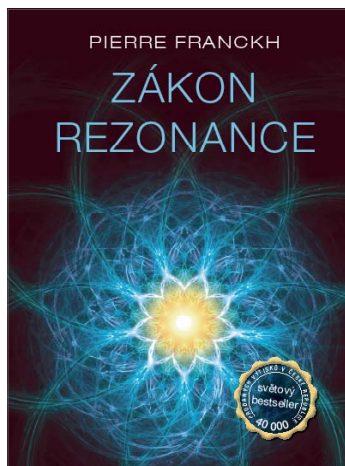
40–42

OSTATNÍ

43–47

KNÍŽKY „ZA PÁR KAČEK“

48–49



ZÁKON REZONANCE

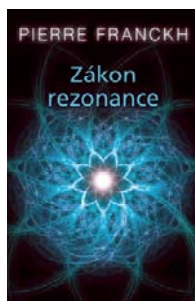
3852

Pierre FRANCKH

BESTSELLER

Toužíte po mnoha šťastných okamžicích, ale ony se stále zdají být naprosto nedosažitelnými? Chcete sdílet nekonečnou hojnost vesmíru a být na něj naladěni? Nyní nadešel čas, abyste objevili jednu z pravd – tajemství života: Dosvého života můžete přitáhnout pouze to, s čím jste v rezonanci – to, co vibruje na stejné energetické hladině jako vy. Jakákoliv vaše myšlenka se zmaterializuje a bude vyzkoušena smysly: myšlenky o krásě a bohatství stejně jako myšlenky o špatnosti a negativitě.

208 stran, vázaná, 329 Kč



ZÁKON REZONANCE – KARTY

3893

Pierre FRANCKH

Síla myšlenek může změnit život a realitu. Tato sada karet se 49 posilujícími afirmacemi na energetizačních oscilogramech je skvělým nástrojem: prostřednictvím svých přání může člověk cíleně ovlivňovat příčiny i dopady a šťastně se vydat na cestu. Nechte se vést do fascinujícího světa svých vlastních možností!

49 karet v krabičce, 299 Kč



JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT 3.0

5865

Pierre FRANCKH

BESTSELLER

Kniha „Jak si správně přát“ změnila životy statisícům, dokonce milionům lidí k lepšímu. Je bestsellerem ve více než 22 zemích světa. 7 pravidel uvedených v této nově doplněné knize lze velmi snadno uplatnit, jsou hravě lehká a zábavná. Díky nim si mohou čtenáři splnit svá přání. Nově je publikace obohacena o nejnovější poznatky z oblasti výzkumu mozku, které podávají důkaz o tom, že tato pravidla opravdu fungují. Navíc můžete své zkušenosti a zážitky sdílet s ostatními prostřednictvím aplikace EW 3.0. Každý den můžeme změnit svůj život! Kdy začnete Vy?

192 stran, vázaná, 339 Kč



JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT 7 pravidel, jak uskutečnit své sny

3272

Pierre FRANCKH

BESTSELLER

Utvářet si svůj život tak, aby člověk dostal ve správnou chvíli to, co právě potřebuje – partnera, auto, bydlení – kdo by to nechtěl! Pierre Franckh nám na základě 7 praktických pravidel ukazuje, že se tato přání mohou stát skutečností a že každý může získat schopnost dostávat od života jen to dobré. Z této jedinečné knihy se dozvíte, jak máte svá přání formulovat, jak odbourávat negativní očekávání a jak tyto a další překážky překonávat. Nejprodávanější titul Pierra Franckha na českém trhu (více než 90 000 prodaných výtisků) by nikomu neměl chybět v knihovně!

168 stran, vázaná, 209 Kč

JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT (audio)

5608

také jako audiokniha, 289 Kč



JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT – KARTY

3853

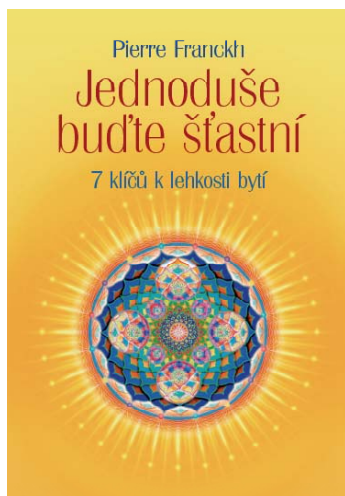
Pierre FRANCKH

Pokud nemáte dostatek času k přečtení knihy, ale i přesto se chcete naučit správně si přát, je tato sada karet „Jak si správně přát“ určena právě pro vás. Člověk si může přát cokoliv. Že přání nemusejí zůstat jen snem a jak získat schopnost dostat darem to správné od života, nám ukazuje Pierre Franckh pomocí 7 karet se 7 pravidly a dalších 49 karet s afirmacemi k potvrzení úspěšných přání. Kartu po kartě tak procvičujete techniku úspěšných přání a posilujete svou důvěru ve vlastní schopnosti a možnosti. Tato sada karet, okořeněná příklady ze života Pierra Franckha, nabízí cestu, jak úspěšně měnit a šťastně utvářet vlastní život.

60 karet v krabičce, 229 Kč



Již od svých šesti let se PIERRE FRANCKH pohybuje na divadelním jevišti. Svůj debut na filmovém plátně si odbyl, když mu bylo jedenáct let, a to ve filmu *Lausbubengeschichten* režiséra Helmuta Käutnera. Od té doby si zahrál již v mnoha dalších filmech a ve více než 350 televizních inscenacích. Dodnes se často objevuje i na divadelních prknech. Od roku 1996 soustředí svou pozornost k tématu správného přání si a své poznatky začal publikovat knižně. Jeho knihy se záhy staly bestsellery v mnoha zemích, výjimkou není ani Česká republika. Vedle psaní knih se Pierre Franckh věnuje také pořádání seminářů, několikrát přednášel i v České republice..



JEDNODUŠE BUĎTE ŠŤASTNÍ 7 klíčů k lehkosti bytí

3926

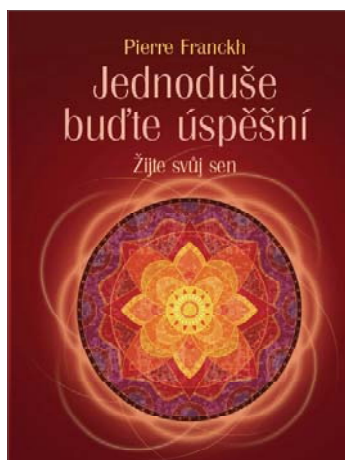
BESTSELLER

Pierre FRANCKH

Pierre Franckh ve své další knize ukazuje cestu, jak může každý člověk posílit svůj charakter, nově definovat hodnotový systém a vystoupit z nekonečného kolotoče negativních myšlenek a emocí.

Radost, láska, štěstí – to jsou základní lidské potřeby. 7 klíčů k lehkosti bytí může odemknout dveře k takovému životu. Pierre Franckh podporuje myšlenku, že abychom byli šťastní, musíme pro to sami něco udělat, a má dostatek zkušeností, aby každému umožnil najít vlastní cestu ke štěstí.

224 stran, vázaná, 319 Kč



JEDNODUŠE BUĎTE ÚSPĚŠNÍ Žijte svůj sen

3988

Pierre FRANCKH

Pierre Franckh v této knize ukazuje, že úspěch je mnohem víc, než hledat uznání nebo peníze. Být úspěšný pro něj znamená objevit svůj životní plán a odpovědět na vnitřní výzvu. Je velmi užitečné vytvořit si nový pohled na naše úspěchy a naučit se jich vážit. Na základě překvapivých poznatků, osobních zkušeností a praktických rad autor popisuje, co můžeme udělat pro to, abychom mohli žít své sny. Podle vlastních přání a díky důvěře v sebe sama můžeme opravdu přilákat úspěch do svých životů.

256 stran, vázaná, 349 Kč

DALŠÍ KNIHY P. FRANCKHA:



3822
192 stran
vázaná
239 Kč



3894
224 stran
vázaná
279 Kč



3903
meditační CD
délka
62 minut
249 Kč



6MINUTOVÝ KOUČ Daruj si sebelásku

5988

Pierre FRANCKH

Daruj si sebelásku! Pierre Franckh pokračuje ve svých úžasných, rozumově vyrovnaných a hluboce účinných šestiminutových cvičeních – snad vůbec nejdůležitějším tématem: láskou k sobě samému. Měli bychom se ptát: Miluji se takový, jaký jsem? Důvěřuji sobě a svým schopnostem? Nebo bažím po lásce a respektu zvnějšku, místo abych si ji dal sám? Pak je načas věnovat 6 minut denně jen sám sobě!

Zkušeně a s obvyklou láskyplností Franckh ukazuje, jak uchopit naše sebeomezující programy přímo u jejich kořene. Jak hravými, tak i užitečnými úkoly nám ukazuje cestu k větší sebeúctě, sebezpřijetí a k našemu opravdovému Já.

184 stran, vázaná, 269 Kč



6MINUTOVÝ KOUČ Najdi skutečnou sebedůvěru!

5809

Pierre FRANCKH

Každý den si můžeme zvolit, že změním své životy, a přitom k tomu nepotřebujeme roky na sobě tvrdě pracovat. Stačí 6 minut denně! A je to i mnohem efektivnější. To potvrzuje rovněž moderní výzkum mozku: pravidelné malé dávky cvičení, při kterém pracujete s vnitřními obrazy a dobrými pocity, je zvláště účinné, pokud jde o trvalé pozitivní změny.

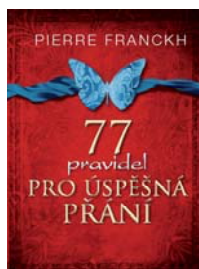
Pierre Franckh, autor mnoha bestsellerů, přichází s dalším silným tématem, a to je sebedůvěra. Se sofistikovaným cvičením, perfektně šitým na míru našim mozům, nás učí tvůrčím způsobem objevit svou jedinečnost, ocenit své individuální schopnosti a rozvíjet silnou emocionální základnu, která vede k opravdovému sebevědomí.

176 stran, vázaná, 259 Kč

DALŠÍ KNIHY P. FRANCKHA:



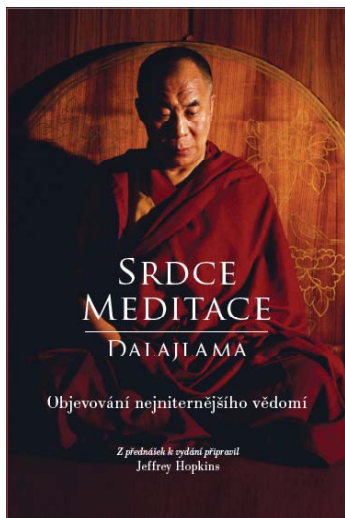
3847
176 stran
vázaná
239 Kč



3963
216 stran
vázaná
339 Kč



3846
176 stran
vázaná
229 Kč



SRDCE MEDITACE

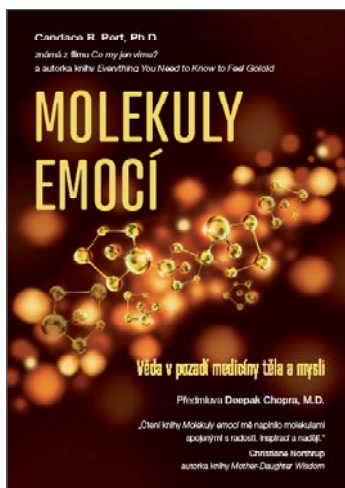
5815

Objevování nejniternějšího vědomí

DALAJLAMA

Jeho Svatost dalajlama odkrývá skrytá tajemství pokročilého meditačního cvičení Dzogchen za použití vizionářské básně světce z 19. století Patrula Rinpoche, autora buddhistického klasického hodila, „Slovamého dokonalého učitele“. Dalajlama obratně dokazuje přímou úměrnost mezi cvičením mysli v soucítění s ostatními bytostmi – a ve skutečnosti je jeho předpokladem – a samotným vrcholem buddhistické meditace. Představuje své pochopení, mnohokrát potvrzené v průběhu tisíciletí, že pěstování jak soucitu, tak moudrosti je naprosto zásadní pro pokrok v meditaci, a zachází do velké hloubky, jak toho lze dosáhnout. Kniha je srozumitelná i pro začátečníky, přesto však její autor vede čtenáře do velmi jemných detailů toho, jak rozpoznat nejniternější povědomí – kým skutečně jsme – a jak udržovat kontakt s tímto vědomím a vysvobodit se z nekonečného proudu našich myšlenek, aby se toto uvědomění, vždy přítomné, stalo trvale patrným.

152 stran, vázaná, 249 Kč



MOLEKULY EMOCÍ

5930

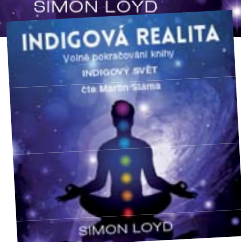
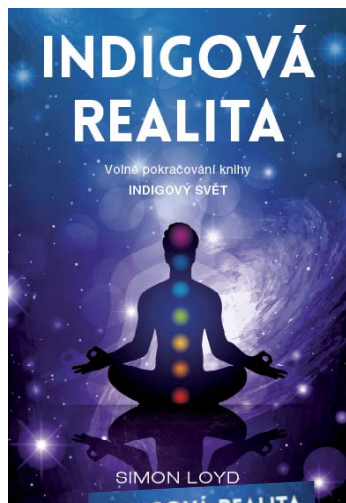
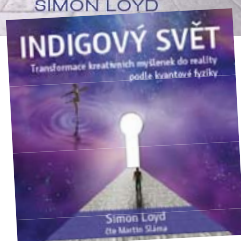
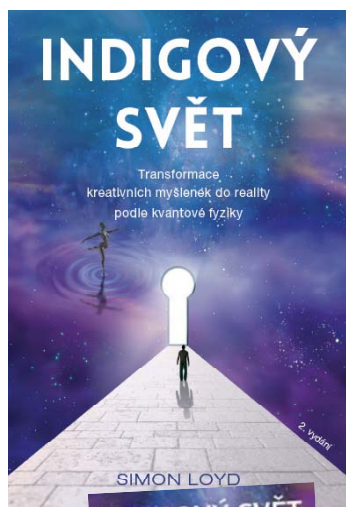
Věda v pozadí medicíny těla a mysli

Candace B. PERT

BESTSELLER

Proč se cítíme tak, jak se cítíme? Jak naše myšlenky a emoce ovlivňují naše zdraví? Jsou naše tělo a mysl od sebe navzájem oddělené, nebo fungují společně jako součást propojeného systému? Ve své průkopnické knize nabízí Candace Pert překvapivé a přesvědčivé odpovědi na tyto a další otázky, o nichž vědci a filozofové uvažovali po staletí. Její výzkum o tom, jak chemikálie uvnitř našich těl tvoří dynamickou informační síť propojující mysl a tělo, není pouze provokativním, nýbrž revolučním. Autorka nám na základě stanovení biomolekulárního základu našich emocí a vysvětlením těchto nových vědeckých poznatků jasným a přístupným způsobem umožňuje pochopit sebe sama, své pocity a spojení mezi naší myslí a naším tělem (tělo-mysl) – způsobem, který jsme si možná nikdy předtím nedokázali představit.

368 stran, brožovaná, 369 Kč



INDIGOVÝ SVĚT

Transformace kreativních myšlenek
do reality podle kvantové fyziky

Simon LOYD

5883

BESTSELLER

Protože první vydání knihy „Indigový svět“ mělo u čtenářů velký úspěch a celý náklad byl již vyprodán, přicházíme s druhým vydáním tohoto bestselleru. Toto aktualizované vydání se stejně jako předchozí zaměřuje především na to, jak si můžete vytvořit svou vlastní budoucnost – svůj svět, kde se vaše sny a touhy začnou naplňovat a uskutečňovat. K tomu je třeba znát zákony Vesmíru, což autor vysvětluje na překvapivých zjištěních z kvantové fyziky. Abyste přeměnili své myšlení na pozitivní, konstruktivní a tvořivé, můžete mimo jiné použít také tajemné a účinné techniky programování podvědomí, díky nimž lze hluboko do podvědomí vložit úspěch, bohatství, lásku, zdraví... Vaše štěstí je pak nevyhnutelné. Přesvědčte se sami....

216 stran, brožovaná, 259 Kč

INDIGOVÝ SVĚT (audio)

5946

také jako audiokniha, 239 Kč

INDIGOVÁ REALITA

5882

Simon LOYD

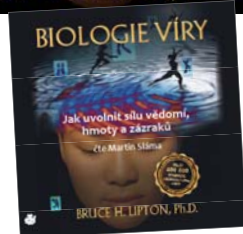
„Indigová realita“ je volným pokračováním knihy „Indigový svět“. Jejím hlavním tématem je spirituální a osobní rozvoj. Ve společnosti panuje hlad po účinných technikách a praktikách vedoucích k osobnímu a duchovnímu růstu, neboť úzce souvisí se šťastným a naplněným životem. V současné době nastávajících převratných změn se lidé chtějí podílet na evolučním vývoji lidstva a svým dílem přispět k transformaci, která na této planetě začala v roce 2012. Tato publikace je doslova nabita relevantními informacemi, které jsou převážně části populace neznámé, a technikami využívajícími silné kosmické energie, která mění realitu kvantovým skokem. Alternativně jsou v ní uvedeny i jiné metody osobního a duchovního pokroku a mnoho postupů, jak v dnešním světě šťastně žít. Mezi ně patří i očista těla a mysli od negativních energií a programů, řešení zdravotních problémů a dosažení finanční svobody.

192 stran, brožovaná, 299 Kč

INDIGOVÁ REALITA (audio)

5535

také jako audiokniha, 299 Kč



BIOLOGIE VÍRY

5842

Jak uvolnit sílu vědomí, hmoty a zázraků

Bruce H. LIPTON

BESTSELLER

Přestože název knihy mnoho nenapoví, její obsah vás překvapí, či dokonce ohromí. Autor v knize odhaluje tajemství, ke kterému vědci dospěli teprve nedávno, a sice že můžeme změnit svou biologii – tedy naše tělo i mysl – díky svému uvědomělému chování a myšlenkám. Jak sám ověřil na vlastním životě i na mnoha pokusech, to, co nás zásadním způsobem ovlivňuje, není naše DNA, jak si dosud vědci mysleli, ale buněčná membrána, skrze níž se do buňky dostává vše potřebné, od výživy, léků až po stresové hormony.

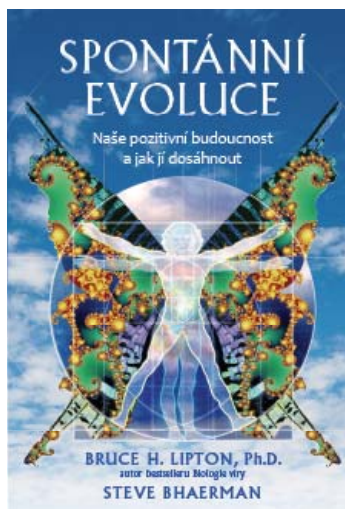
Nemůžeme se tedy již dál vymlouvat na to, že, „to prostě máme v rodině“ (ať jde o obezitu, či rakovinu). Nejsme bezbrannými oběťmi zděděných predispozic, máme možnost stát se do značné míry „pány“ svého života!

288 stran, vázaná, 349 Kč

BIOLOGIE VÍRY (audio)

5987

také jako audiokniha, 349 Kč



SPONTÁNNÍ EVOLUCE

3892

Naše pozitivní budoucnost a jak jí dosáhnout

Bruce H. LIPTON, Steve BHAERMAN

Autoři této knihy vyvracejí dosud platné společenské a kulturní mýty mnohdy děděné ještě ze středověku. Poukazují na jejich neplatnost a zastaralost a zdůrazňují nutnost přizpůsobovat je současnému stavu světa a lidského myšlení a poznání.

Prozkoumávají víru i vědu celými staletími a skrze biologii buněk, fraktální geometrii, lidskou historii, politické vědy a mnoho dalšího, poukazují na skutky, které nás dovedly až tam, kde se nacházíme právě dnes. Vše dokládají kvalitními vědeckými a historickými důkazy, ukazují nám nové způsoby myšlení a formují bohatý základ naší naděje na budoucnost. Budoucnost je v našich rukou. Pojďme si vytvořit svět, o jakém jsme vždy snili. Biologie a evoluce jsou na naší straně.

448 stran, vázaná, 399 Kč



LÍBÁNKOVÝ EFEKT aneb Jak vytvořit nebe na zemi

5612

Bruce H. LIPTON

Líbánkový efekt: stav blaženosti, vášně, energie a zdraví vyvěrající z obrovské lásky, kdy jste vesmíru vděční za to, že jste naživu. Vzpomeňte si na nejúžasnější milostný vztah svého života – ten s velkým V, ve kterém jste byli až po uši. Bylo to období plné upřímné blaženosti, pevného zdraví a dostatku energie. Život byl tak krásný, že jste nemohli dospát, jen abyste zažili co nejvíc z toho nebe na zemi. Představte si, jak by to bylo skvělé, kdybyste si tento stav udrželi po celý život. Bruce Lipton vás naučí zažívat líbánkové okamžiky stále znovu. Svým výmluvným a čtivým stylem popisuje vliv kvantové fyziky (dobrých vibrací), biochemie (lektvarů lásky) a psychologie (vědomí a podvědomé mysli) při vytváření a udržování láskyplných vztahů.

152 stran, vázaná, 279 Kč



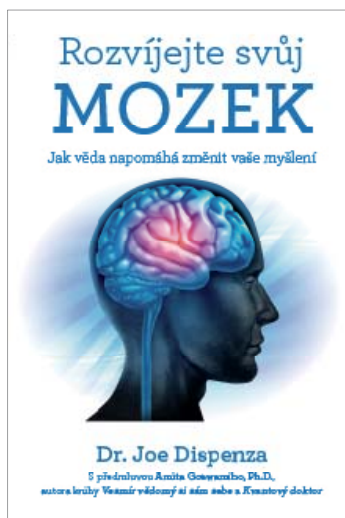
BRUCE LIPTON, Ph.D., je mezinárodně uznávanou autoritou mezi vědci, kteří se snaží smazat hranice mezi vědou a duchem. Účinkoval v mnoha televizních i rozhlasových pořadech, účastní se jako hlavní řečník řady konferencí.

Doktor Lipton zahájil svou vědeckou kariéru jako buněčný biolog. Titul Ph.D. získal na University of Virginia v Charlottesville a krátce nato, roku 1973, nastoupil na katedru anatomie lékařské fakulty University of Wisconsin. Jeho vědecký výzkum svalové dystrofie a studie zaměřené na klonování lidských kmenových buněk se soustředily na molekulární mechanismy, které řídí chování buněk.

Roku 1982 se začal doktor Lipton zajímat o principy kvantové fyziky a o to, jak je možné zahrnout je do jeho bádání o buněčných systémech zpracování informací. Je autorem přelomových studií o buněčné membráně, které odhalily, že vnější

vrstva buněčné membrány je organickým homologem počítačového čipu, buněčným ekvivalentem mozku. Jeho výzkumné práce na lékařské fakultě Stanfordovy univerzity, kde působil mezi léty 1987 a 1992, ukázaly, že prostředí – prostřednictvím membrány – ovládá chování a fyziologii buněk, zapojuje a vypíná geny. Zjištění, která stojí v opozici proti zavedenému vědeckému názoru, že život je řízen geny, se stala předzvěstí jedné z nejdůležitějších oblastí dnešní vědy – epigenetiky.

Bruce Lipton zprostředkovává své přednášky určené původně studentům medicíny, za něž získal ocenění, veřejnosti a v současné době je vyhledávaným hostem konferencí a vedoucím workshopů.



ROZVÍJEJTE SVŮJ MOZEK

5874

Jak věda napomáhá změnit vaše myšlení

Joe DISPENZA

NOVINKA

Autorem této zajímavé knihy „Rozvíjejte svůj mozek“ je Dr. Joe Dispenza, stojící za bestsellery jako „Vyjste placebo“ nebo „Zbavte se zvyku být sami sebou“. Čtenářům ve své nové knize vysvětlí, jak převzít kontrolu nad vaší myslí, přeprogramovat a rozvíjet svůj mozek, abyste se zbavili svých zlovyků a naučili vás rozvíjet svůj mozek v osvojování nových, pozitivních a prospěšných návyků.

Kniha tyto informace představuje do hloubky a pomáhá vám převzít kontrolu nad vaší myslí a vysvětluje, jak mohou myšlenky vytvářet chemické reakce, které vás udržují závislími na zvycích a pocitech – včetně těch, které vás činí nešťastnými. A když víte, jak jsou tyto špatné návyky vytvořeny, je možné nejen tyto vzorce rozbít, ale také přeprogramovat a vyvíjet svůj

mozek, takže může převzít nové, pozitivní a prospěšné návyky. To je něco, s čím můžete začít hned teď. Vy, jen VY máte sílu změnit názor a vyvinout mozek pro lepší život – pro dobro.

480 stran, brožovaná, 469 Kč



JOE DISPENZA, DC, autor knihy „Zbavte se zvyku být sami sebou“ a „Vy jste placebo“, se zanícením učí ostatní, jak využívat nejnovějších poznatků neurovědy a kvantové fyziky k přeprogramování mozku, léčení nemocí a prožívání plnějšího života.

Objevil se mezi odborníky ve filmu What the BLEEP Do We Know!? (CoMyJenVime!?). Vede workshopy a přednáší po celém světě. Rovněž navrhl korporátní program, který přenáší jeho model transformace do podnikání.

Celý sortiment knih
nakladatelství ANAG
najdete ve všech
dobrých knihkupectvích
po celé České republice





VY JSTE PLACEBO Na stavu mysli záleží

5907

Joe DISPENZA

BESTSELLER

Je možné vyléčit se jen prostřednictvím myšlenek – bez léků a operací? Dr. Joe Dispenza předkládá několik případů těch, kteří překonali rakovinu, srdeční choroby, depresi, artritidu nebo třesy spojené s Parkinsonovou chorobou pouze díky tomu, že věřili v placebo efekt, popisuje však i odvrácenou stranu placebo efektu (jak například onemocnělí nebo dokonce zemřeli lidé, kteří byli svědky čarodějnických nebo vůdů praktik, nebo poté, co jim byla stanovena chybná diagnóza a oni si mysleli, že trpí vážnou chorobou). Dr. Dispenza ale dělá mnohem více, než jen zkoumá historii a fyziologii placebo efektu. Předkládá vědecké důkazy (například rentgenové snímky mozku) neuvěřitelných případů uzdravení, jichž byl svědkem na svých workshopech, na kterých se jeho účastníci naučili osobnostní transformaci založenou na praktickém využití tzv. placebo efektu. V závěru knihy vysvětluje, jak může meditace změnit naši víru a očekávání, které nás drží zpátky – což je prvním krokem k vyléčení.

352 stran, brožovaná, 389 Kč



ZBAVTE SE ZVYKU BÝT SAMI SEBOU Jak se zbavit starého způsobu myšlení a vytvořit si novou mysl

3975

Joe DISPENZA

Nejste odsouzeni k tomu být ovládáni svými geny a pevně zakořeněným zvyky po zbytek svého života. Formuje se nová věda, která opravňuje všechny lidské bytosti k vytvoření reality, kterou si samy zvolí.

V knize „Zbavte se zvyku být sami sebou“ renomovaný autor, řečník, výzkumný pracovník a chiropraktik Dr. Joe Dispenza kombinuje oblasti kvantové fyziky, neurologie, chemie mozku, biologie a genetiky, aby ukázal, co je opravdu možné. Nezákáte jen nezbytné znalosti ke změně jakéhokoliv svého aspektu, ale budete se zároveň učit krok za krokem používat to, co potřebujete, abyste dosáhli viditelné změny ve svém životě. Dr. Dispenza činí starověké chápání srozumitelnějším a vyplňuje mezeru mezi vědou a duchovnem.

304 stran, brožovaná, 359 Kč



KVANTOVÝ DOKTOR

3973

Kvantový fyzik nás provádí zdravím a léčbou

Amit GOSWAMI

Podle kvantového fyzika Amita Goswamiho je medicína připravena aplikaci nového vědního oboru založeného na prvnství vědomí. Tento nový směr má působivou schopnost integrovat konvenční vědu, spiritualitu a léčitelství.

V tomto novém vydání své populární knihy Goswami odvážně reinterpretuje přední metody alternativní medicíny – homeopatii, čínskou medicínu, akupunkturu, ájurvédu a konvenční medicínu. Ukazuje, jak mohou být tyto zdánlivě odlišné modely propojeny v nový systém integrativní medicíny, a nabízí hluboký vhled do vztahu fyziky a vědomí.

248 stran, brožovaná, 279 Kč

KVANTOVÝ DOKTOR (audio)

5956

také jako audiokniha, 279 Kč



KVANTOVÁ KREATIVITA

5913

Myslete kvantově, buďte kreativní

Amit GOSWAMI

V této knize se její autor zabývá lidskou kreativitou a nahlíží na ni unikátně skrze kvantovou fyziku. Čtenářům představuje nový způsob výživy a to, jak mohou pozvednout svou vlastní kreativitu – nejlepší zdroj radosti a naplnění. V této jedinečné publikaci Goswami hledá pramen kreativity, jež je v každém z nás, a dívá se na tuto tematiku očima vědce. Co je kreativita? Může být každý kreativní? Jaké druhy kreativity existují? Díky kombinaci umění kreativity a objektivity vědy autor pomáhá pochopit sílu mysli a dosáhnout tak kreativity úplně novým způsobem. Vzhledem ke kvantové fyzice se realita objevuje ve dvou úrovních: pravděpodobnosti a skutečnosti.

Goswami používá tutéž dualitu k probádání „kvantového myšlení“, které se zaměřuje na dvě úrovně myšlení – vědomou

mysl skutečnosti a nevědomou mysl pravděpodobnosti. Na základě toho učí čtenáře, jak tuto vrozenou schopnost ovládnout a žít díky ní více kreativně.

224 stran, brožovaná, 279 Kč



AMIT GOSWAMI, Ph.D., je emeritním profesorem teoretické nukleární fyziky University of Oregon, kde vyučoval od roku 1968. Je průkopníkem nového paradigmatu vědy, známého jako „věda v rámci vědomí“. Goswami je autorem mnoha populárněvědeckých knih založených na jeho výzkumu kvantové fyziky a vědomí.

A co je nejzajímavější, Goswami říká: Každý člověk má kreativní potenciál. Pochopení kvantového procesu (dělání-bytí-dělání-bytí-dělání) pomůže každému člověku objevovat jeho kreativní potenciál. V soukromém životě se Goswami prakticky zabývá spiritualitou a transformací.



KVANTOVÁ KNIHA ODPOVĚDÍ

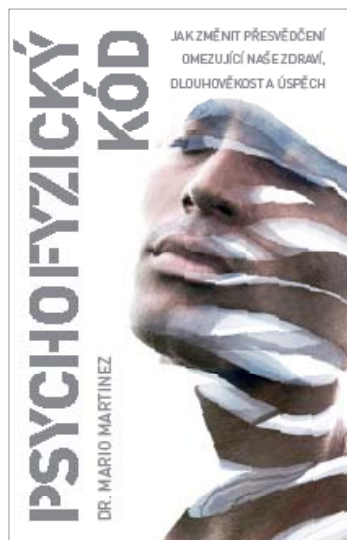
5936

Jak kvantová věda vysvětluje lásku, smrt a smysl života

Amit GOSWAMI

Základním předpokladem autora je, že kvantová fyzika není jen budoucností vědy, je také klíčem k porozumění vědomí, životu, smrti, Bohu, psychologii a smyslu života. Stručně řečeno, kvantová teorie skutečně je teorií všeho. Doktor Goswami, jeho přátelé a kolegové zde v sedmnácti kapitolách diskutují mimo jiné o tom, jak kvantová fyzika ovlivňuje porozumění zenu, myšlenkám, pocitům a intuicím, snům, karmě, smrti a reinkarnaci, boží vůli, evoluci a záměru, významu snů, zduchovnění ekonomiky a obchodu, zduchovnění politiky a vzdělání a společnosti samotné.

240 stran, brožovaná, 289 Kč



PSYCHOFYZICKÝ KÓD

5818

Jak změnit přesvědčení omezující naše zdraví, dlouhověkost a úspěch

Mario MARTINEZ

Proč je tak obtížné opustit své přesvědčení či chování, i když víme, že je to pro nás špatné? Jak je možné, že se někteří jedinci mohou vyléčit z údajně nevyléčitelných nemocí, zatímco jiní trpí traumaty z dětství i po letech léčby? To jsou otázky, které si v této knize pokládá neuropsycholog a zakladatel biokognitivní vědy Dr. Mario Martinez. Díky této knize se naučíte nejen základům fascinující biokognitivní vědy, ale také pochopíte, jak komunikovat se svým tělem vlastním biochemickým jazykem a dosáhnete výsledků, které se až doposud zdály nedostižitelnými. Autor odhaluje, jaký dopad má naše kulturní přesvědčení na náš imunitní systém, a nabízí cestu, jak vyléčit své rány způsobené studem, opuštěním či zradou, a mnoho dalšího.

344 stran, brožovaná, 349 Kč

13



DEVĚT VLN STVOŘENÍ

5507

Kvantová fyzika, holografická evoluce a osud lidstva

NOVINKA

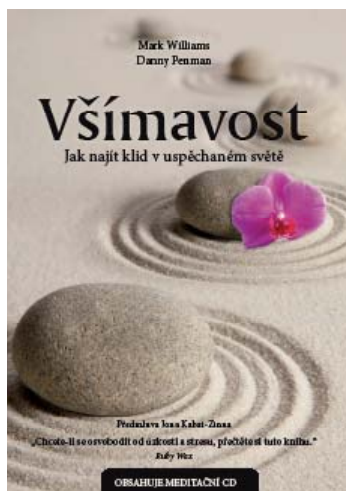
Carl Johan CALLEMAN

V posledních několika letech byl náš svět svědkem změn společenského vědomí, jehož nečekaný rozvoj nebylo převládající vědecké paradigma schopno vysvětlit. Tyto změny odpovídají aktivaci nových vln stvoření vycházejících ze středu vesmíru a hluboce ovlivňujících lidské myšlení. Tvořivé vlny představují hybnou sílu evoluce kosmu a díky svému holografickému rezonančnímu souznění s lidskou myslí zásadně formují náboženské, technologické i ekonomické revoluční dění na naší planetě.

Carl Calleman předkládá kvantově-holografický pohled na světové dějiny a lidské vědomí, představuje kvantovou fyziku, na níž stojí pojetí vln v systému mayských kalendářů, a objasňuje, jak

nám tyto vlny umožňují porozumět proměnám dějinných epoch na Zemi i možnostem budoucího vývoje. Autor vysvětluje, jak naše individuální souznění s každou jednotlivou vlnou hraje roli v kvalitě našeho života a jak musíme vědomě pracovat na tom, abychom rezonovali s vyššími vlnami. Dále odhaluje, jak se můžeme stát kvantově aktivními bytostmi v holografickém světě, když se naladíme na Devátou vlnu, a jak může každý z nás pomoci vyjevit osud lidstva naznačený ve starověkých textech.

264 stran, brožovaná, 369 Kč



VŠÍMAVOST

3995

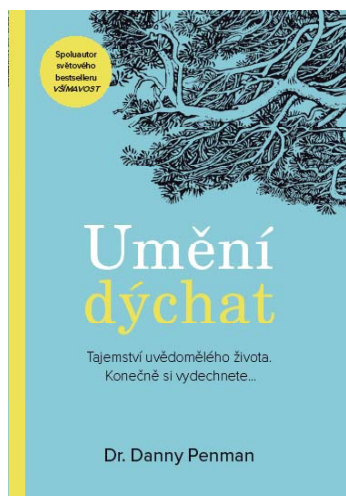
Jak najít klid v uspěchaném světě (včetně CD)

Mark WILLIAMS, Danny PENMAN

Kniha odhaluje řadu jednoduchých, ale účinných postupů, které mohou být začleněny do každodenního života a mohou pomoci prolomit kruh neštěstí, stresu, úzkosti a psychického vyčerpání a podpořit skutečnou radost ze života.

Kniha je založena na kognitivní terapii všímavosti (MBCT), což je jednoduchá forma meditace všímavosti, která zabere jen pár minut denně. Je klinicky prokázáno, že MBCT je přinejmenším stejně tak účinná jako léky na depresi a funguje i u lidí, kteří nejsou v depresi, ale snaží se držet krok s neustálými požadavky moderního světa. Pomáhá každému z nás zvýšit míru štěstí a důvěry, zároveň však také snižuje úzkost, stres a podrážděnost.

224 stran, brožovaná + CD, 359 Kč



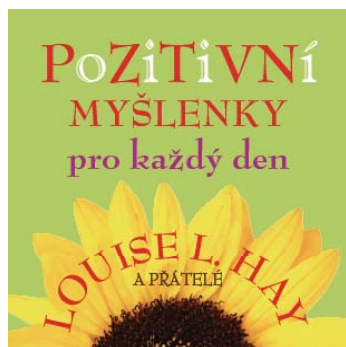
UMĚNÍ DÝCHAT Tajemství uvědomělého života

5945

Danny PENMAN

Světově oceňovaný autor Dr. Danny Penman přichází se stručným průvodcem k uvolnění se a nalezení klidu v tomto chaotickém světě, jednoduše tím, že si najdete čas na dýchání. Rozlučte se se svou úzkostí, stresem a nespokojeností, obohatte svou mysl a uvolněte svou kreativitu díky těmto jednoduchým cvikům. Znamé vedlejší účinky: začnete se více usmívat, budete si dělat méně starostí, život vás nebude tolik štvát. S každou malou chvilkou všímavosti objevíte své šťastnější a klidnější já. Je to opravdu tak snadné jako dýchání samotné.

128 stran, vázaná, 249 Kč



POZITIVNÍ MYŠLENKY PRO KAŽDÝ DEN 3860

Louise L. HAY

BESTSELLER

Kdykoliv náhodně otevřete tuto knihu, která obsahuje nádherné pozitivní afirmace a myšlenky, zjistíte, že se váš den stane jasnější a krásnější! Je souborem citací a afirmací některých velmi vážených autorů nakladatelství Hay House a je v ní místo i pro vaše vlastní afirmace. Vedle Louise L. Hay se s vámi o svá moudra dělí autoři jako Abraham-Hicks (Jerry and Esther Hicks), Sylvia Browne, Chérie Carter-Scott, Deepak Chopra, Don Miguel Ruiz a mnoho dalších.

448 stran, brožovaná, 189 Kč



ŽIVOT VÁS MILUJE – karty

5834

Louise L. HAY, Robert HOLDEN

Tato nádherná sada karet přináší afirmace, které se mohou stát prvopočátečními semínky osobního růstu a transformace. Byla vytvořena Louisou Hay a Robertem Holdenem a stejně jako jejich předchozí společná kniha prozkoumávají i tyto karty hlubší význam a praktickou aplikaci Louisiny stěžejní afirmace „život tě miluje“. Každá z 52 karet obsahuje afirmace k procvičování na jedné straně karty a na druhé straně inspirující poselství k podpoře dotazovací metody a pozitivních účinků. Karty jsou navrženy tak, aby mohly být využity různými způsoby – jako orákulum, se zaměřením na den nebo týden nebo s cílem poskytnout návod na konkrétní otázku.

52 karet v krabičce, 229 Kč



AUTOIMUNITNÍ ŘEŠENÍ

5918

Prevence a odvrácení celého spektra zánětlivých symptomů a nemocí

Amy MYERS

Více než 90 % populace trpí zánětem nebo nějakou autoimunitní poruchou. V knize „Autoimunitní řešení“ nabízí Amy Myers, M.D., renomovaná čelní představitelka funkční medicíny, svůj lékařsky ověřený přístup k prevenci a odvrácení široké škály zánětlivých symptomů a onemocnění včetně alergií, obezity, astmatu, kardiovaskulárních chorob, fibromyalgie, lupusu, syndromu dráždivého tračníku, chronických bolestí hlavy a Hashimotovy tyreoiditidy.

Kniha přináší z lékařského hlediska průlomový, popisný a přehledný program pro potírání a zdolání celého spektra autoimunitních onemocnění, který vychází ze 4 základních kroků: eliminace toxických a zánětlivých potravin, užívání regeneračních prostředků, omezení toxinů v životním prostředí a vyléčení s autoimunitou souvisejících infekcí.

400 stran, brožovaná, 399 Kč



AMY MYERS, M.D., je specialistkou na autoimunitu, na začátku jejíž kariéry stála její vlastní zkušenost a nutnost vypořádat se s autoimunitními problémy. Doktorka Myers absolvovala s vyznamenáním fakultu Honors College na University of South Carolina a lékařský titul získala na fakultě Health Sciences Center při Louisiana State University.

Po interní stáži na pohotovosti na University of Maryland založila celostátně renomované centrum funkční medicíny Austin UltraHealth, kde v současné době působí jako ředitelka.



KUCHAŘKA PRO AUTOIMUNITNÍ ŘEŠENÍ

Přes 150 chutných receptů pro prevenci
a odvrácení celého spektra zánětlivých
příznaků a nemocí

Amy MYERS

S „Kuchařkou pro autoimunitní řešení“ zaměřenou na potírání a potlačování celého spektra autoimunitních nemocí si jídlo zamilujete snáze než kdy předtím. Tato kuchařka, která doplňuje bestseller „Autoimunitní řešení“, je plná snadných receptů na výživná jídla pro každý den určených klíčbě příznaků zánětu a autoimunitních poruch.

Amy Myers nabízí přes 150 receptů určených speciálně k prevenci odvrácení široké řady příznaků a onemocnění spojených se zánětem a najdete v ní takové lahůdky jako třeba mrkvovou karipolévku, cuketové muffiny, narozeninové cupcakes, karolín-

skétaženévepřové, pečenou zeleninu, křupavou javorovou granolu, grilovací omáčky, saláty, smoothies a spoustu dalších chutných receptů. Kniha obsahuje 40stránkovou fotografickou přílohu.

360 stran, brožovaná, 399 Kč



ČTYŘFÁZOVÝ PROGRAM HISTAMINOVÉHO RESTARTU

Jak proniknout ke kořenům migrén,
ekzémů, závratí a dalších obtíží

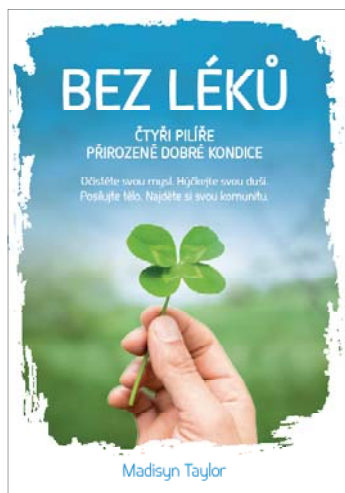
Becky CAMPBELL

NOVINKA

Miliony lidí trpí alergiemi, migrénami, kožními problémy, poruchami spánku, zažívacími potížemi nebo úzkostí v důsledku nediagnostikované intolerance histaminu. Dr. Becky Campbell, která má v oboru dlouholeté zkušenosti a sama trpí histaminovou intolerancí, vytvořila revoluční čtyřfázový program, který přirozeně vyléčí vaše tělo.

Kniha odhaluje osm nejčastějších příčin, proč tělo nezpracovává histamin správně a přináší fungující řešení v podobě plánu, který zahrnuje dietu s nízkým obsahem histaminu, péči o játra, podpoření funkce střev a pokyny, jak bezpečně znovu zařadit potraviny, kvůli kterým jste kdysi onemocněli. Spolu s množstvím chutných receptů obsahuje také informace o doplňcích stravy, způsobech, jak snížit stres, a mnohé další.

vyjde v květnu 2021, cca 190 stran, brožovaná, cca 300 Kč



BEZ LÉKŮ

5973

Čtyři pilíře přirozeně dobré kondice

Madisyn TAYLOR

Spoluzakladatelka holistických lifestyleových webových stránek DailyOM představuje jemného a dostupného průvodce přechodu od přehnané závislosti na lécích k vyléčení sama sebe od základu pomocí čtyř pilířů přirozeného zdraví.

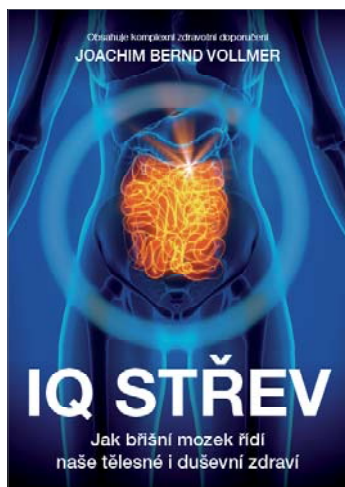
Madisyn Taylor byla pronásledovaná depresemi a úzkostmi, trpěla chronickými fyzickými bolestmi, které neměly konce. Strávila desítky let hledáním odpovědí, nejprve se obrátila na lékařskou komunitu, která ji uvrhla do kolotoče doktorů, testů a nezdravé závislosti na lécích, ponichž byla apatická a bez života.

S vidinou šťastné budoucnosti se nakonec rozhodla léky nebrat a zaměřit se na přírodní, holistickou medicínu. Po letech prak-

tikování a výzkumu Madisyn vyvinula wellness program, který jí znovu umožnil řídit nejen své zdraví, ale i život.

Pokud chcete být šťastní a zůstat takoví, nalézt úlevu od deprese a úzkosti nebo se uzdravit a začít zdravou změnu, „Bez léků“ je soucitná a dosažitelná cesta, která vás posílí, abyste dokázali získat zpět svůj život a žít naplno.

176 stran, brožovaná, 269 Kč



IQ STŘEV

5922

Jak břišní mozek řídí naše tělesné i duševní zdraví

Joachim Bernd VOLLMER

Každý má dva mozky – věděli jste to? Jsme řízeni břichem: naše intuice a naše inteligence, zdraví a nemoci, ať jsme šťastní, nebo smutní – to vše pochází z břicha. Odpovědný za to je střevní nervový systém – síť, která prochází celou střevní stěnou a vytváří náš střevní mozek. Joachim Bernd Vollmer objasňuje úžasné spojení mezi střevem a zdravím, metabolismem a psychikou a otevírá nové možnosti léčby pro běžná onemocnění, jako jsou potravinové intolerance, syndrom dráždivého tračníku nebo deprese. Pomocí praktických tipů se naučíme použít moudrost našeho břicha a harmonizovat tak své tělo, mysl i duši.

160 stran, brožovaná, 269 Kč



ÚŽASNÁ OČISTA JATER A ŽLUČNÍKU

5905

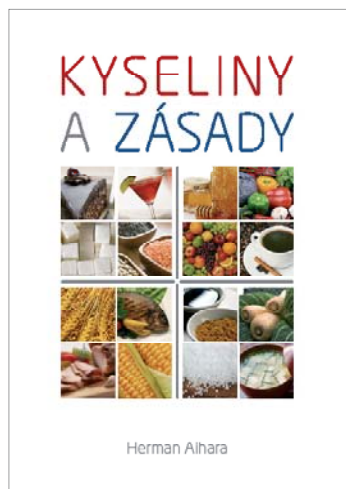
Účinná svépomocná metoda optimalizace zdraví a tělesné i duševní pohody ... a ještě mnohem více!

Andreas MORITZ

Chorobami žlučníku a žlučovými kameny je ohroženo každý rok nejméně 20 milionů Američanů, v mnoha případech vedou problémy se žlučí k závažnějším a zdánlivě nesouvisejícím problémům včetně obezity, cukrovky, srdečních onemocnění a rakoviny.

Zatočte se žlučovými kameny! Tato kniha učí čtenáře důkladné znalosti jater a jejich komplexních funkcí, co způsobuje žlučové kameny v játrech a žlučníku a proč tyto kameny mohou být zodpovědné za většinu běžných onemocnění rozšířených v dnešním světě. Poskytuje čtenářům znalosti potřebné pro to, aby tyto kameny rozpoznali, a potřebné rady, jak žlučové kameny bezbolestně odstranit v pohodlí vlastního domova. Obsahuje kompletní program zdravotní péče, která je primárně založena na starověkém lékařském systému ájurvédy.

448 stran, brožovaná, 479 Kč



KYSELINY A ZÁSADY

3820

Herman AIHARA

Herman Aihara v této knize pečlivě studuje stav kyselin a zásad v těle a jejich vzájemné souvislosti. Kniha vám pomůže osvětlit význam rovnováhy kyselin a zásad v těle a jejich vliv na fungování lidského organismu, poradí se správnou skladbou potravy a s orientací mezi kyselinotvornými a zásadotvornými potravinami na základě uvedených tabulek s určujícími hodnotami a nabídne zajímavé tipy pro zdraví a vitalitu.

120 stran, brožovaná, 229 Kč

Ke každé internetové objednávce od nás obdržíte **DÁREK**

www.anag.cz



VŠE O ADRENÁLNÍ ÚNAVĚ

5993

Oživte svou energii, posilte imunitu, zlepšete koncentraci a žijte šťastný život bez stresu

NOVINKA

Maggie LUTHER

V dnešní zaneprázdněné společnosti je snadné se vyčerpat.

Dlouhá pracovní doba, domácí a rodinné povinnosti a každodenní stres mohou u každého vyvolat pocit únavy. A když se k tomu přidají problémy ve vztahu, vážné onemocnění nebo rodinná krize a záplava hormonů souvisejících se stresem, může to některé z nás přivést do stavu neustálé únavy, známé jako adrenální únavy.

Kniha „Vše o adrenální únavě“ nabízí plán přirozeného životního stylu, který vám pomůže odhalit symptomy, zklidnit nadledviny a obnovit hladinu energie. Najdete zde více než 130 receptů s nízkým obsahem cukru, které pomáhají adrenální únavu zvrátit.

Díky informacím a technikám uvedeným v této knize si budete moci sestavit výživový plán na míru, který zaručí návrat vašeho těla do stavu rovnováhy a zdraví.

288 stran, brožovaná, 339 Kč



DESET ZENOVÝCH VTEŘIN

5999

Dvanáct zaklínadel pro hledání a nalézání smyslu, klidu a vnitřní síly

NOVINKA

Eric MAISEL

Uprostřed neustále nánás doléhajících životních problémů a tlaků může efektivní metoda desetivteřinové koncentrace pomoci proměnit strach, starosti a obavy v klid, sílu a soustředěnost. Základní metodou popsanou v této knize je využití jediného hlubokého nádechu a výdechu doplněného konkrétní myšlenkou.

Tato metoda je jednoduchá, lze ji snadno pochopit, zvládnout a praktikovat. Používat ji může každý, kdykoliv a kdekoliv, každému přináší hluboké benefity. S její pomocí poznáte, že dokážete dělat i věci, které se vám dříve zdály příliš bolestivé nebo příliš obtížné, než abyste se o ně byť jen pokusili.

224 stran, brožovaná, 319 Kč



JÓGOVÁ MEDITACE PRO KAŽDÝ DEN

5992

Ztišete mysl a nalezněte vnitřní mír pomocí transformativní síly krijájógy

Stephen STURGES

Tato krásně ilustrovaná, velice prakticky zaměřená a hluboce inspirativní kniha nám ukazuje, jak lze širokou škálu jógových meditačních technik využívat jako vstupní bránu k vyššímu vědomí.

Úvodní kapitoly vysvětlují, co jógová meditace vlastně je, proč je tak důležitá v našich rušných životech a informuje o fungování našeho vnitřního energetického systému.

Dále nás autor provádí nejdůležitějšími polohami meditace vsedě, ukazuje řadu mudr (gest rukou) a bandh (energetických uzávěrů) a poté poskytuje krok za krokem jasný přehled širo-

kého výběru nejúčinnějších jógových pozic, očistných technik, dechových cvičení a meditačních technik, jejichž účelem je ztišit mysl a probudit vnitřního ducha.

Závěrečná kapitola ukazuje, jak tyto techniky vzájemně kombinovat v podobě blahodárných každodenních sestav, ze kterých si vybere každý, ať je jeho životní styl jakýkoliv; všechny jsou založené na prastarých indických léčivých tradicích.

160 stran, brožovaná, 329 Kč



OBLIČEJOVÁ JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY A MÍRNĚ POKROČILÉ

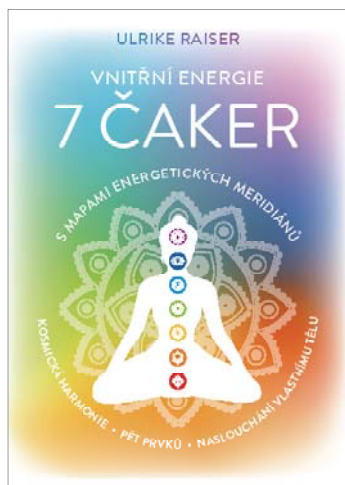
5870

Světlana MIHULOVÁ

Kniha „Obličejová jóga pro začátečníky a mírně pokročilé“ je jedinečnou publikací, která nemá v této oblasti konkurenci nejen v České republice, ale i v zahraničí. Obsahuje unikátní počet cviků. Autorka, terapeutka, lektorka a trenérka Světlana Mihulová vytvořila tréninkové plány na základě dlouholetých zkušeností s pozorováním účinků obličejové jógy u stovek klientů.

V knize je kladen důraz na správné technické provedení cviků, aktivaci svalů a mozku. Naleznete zde také řadu doporučení a kontraindikací. Publikace si klade za cíl, aby byl čtenář schopen provádět všechny cviky technicky správně a dokázal je zařadit do každodenního života tak, aby se staly součástí každodenní péče o sebe a nebyly časově příliš náročné.

200 stran, brožovaná, 329 Kč



VNITŘNÍ ENERGIE 7 ČAKER S MAPAMI ENERGETICKÝCH MERIDIÁNŮ 5974

Vesmírná harmonie, pět elementů,
naslouchání vlastnímu tělu

Ulrike RAISER

Tato příručka ze série praktických knižních rádců z oblasti holistické medicíny přináší znalosti, techniky a představuje přírodní prostředky k pochopení našeho těla a ducha a pro péči o ně. Cílem tohoto stručného manuálu je podat čtenářům základní informace o dané oblasti a pomoci jim se v ní zorientovat.

Nejlepším lékem je prevence, prevence jsou vědomosti a vědomosti jsou změna. Nejlepším lékem je láska ke zdravému životnímu stylu, bez dogmat a žití opravdu naplněného života. Nejlepším lékem je jíst v přiměřeném množství zdravou pestrou stravu, a hlavně vědět, co vlastně jíme. Nejlépe o sebe může-

me pečovat tím, že naplno využijeme potenciál svého těla a udržíme ho zdravé a ve formě – chůzí, plaváním, dýcháním, ale i nadšením. Nejlepší léčbou je schopnost milovat bez výhradnou láskou. Milovat pohyb a nekontrolovatelnou energii, která v nás dříme.

128 stran, brožovaná, 259 Kč



JÓGA NA ŽIDLI PRO SENIORY 5504

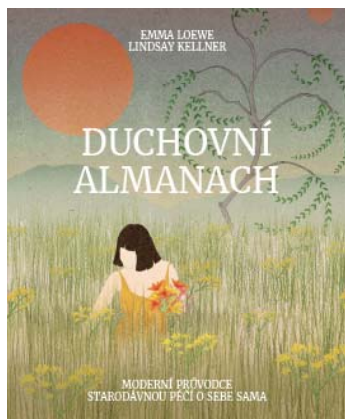
Protahování a pozice, které můžete
dělat vsedě v pohodlí domova

Lynn LEHMKUHL

NOVINKA

Jedním z největších problémů mezi stárnoucími muži a ženami je strach z pádu. Jóga na židli neboli „jóga vsedě“ umožňuje komukoliv zažít všechny výhody cvičebního programu bez obav. V této knize nabízí jógová instruktorka Lynn Lehmkuhl čtenářům snadno proveditelné pozice jógy a protahování, které lze dělat doma vsedě. Kniha nastiňuje fyzické a duševní výhody, které přináší každodenní praktikování jógy, a poskytuje pokyny k řadě různých cvičení. Postupy popsané v knize mohou pomoci čtenářům, aby se každodenní cvičení stalo skutečností a poskytovalo neocenitelné výhody, jako je zvýšení energie a zvýšení důvěry.

vyjde v květnu 2021, cca 160 stran, brož., cca 329 Kč



DUCHOVNÍ ALMANACH

5976

Moderní průvodce starodávnou péčí o sebe sama

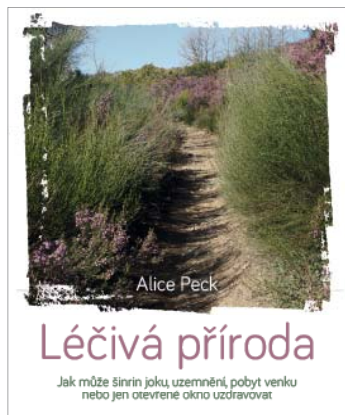
Emma LOEWE, Lindsay KELLNER

V našich hektických moderních životech je často obtížné vyhradit si chvíli na péči o svou duši. Tato překrásně ilustrovaná kniha plná sezónních rituálů a duchovních technik vás provede jednotlivými ročními obdobími a dodá vám inspiraci a sílu překonat i ty nejbouřlivější okamžiky ve vašem životě. Díky „Duchovnímu almanachu“ protnete svůj život magií a necháte se vést duchem přírody.

Kniha obsahuje mnoho nápadů na osobní rituály, meditace, používání krystalů, tarotu, aromaterapie, astrologie a dalších

duchovních praktik, které podporují péči o sebe sama. Pomocí rituálů, které využívají například očistné koupele, energii krystalů, moc úplňku, napojení se na duše zemřelých, sílu novoluní či lesní lázně, uctíte každé jednotlivé období v roce, stanovíte si záměr, kterého budete chtít v daném roce dosáhnout, utřídíte si myšlenky i prostor okolo sebe, napojíte se sama na sebe a na léčivou moc přírody a zakusíte krásu a výjimečnost, kterou nám život každý den nabízí.

288 stran, brožovaná, 399 Kč



LÉČIVÁ PŘÍRODA

5983

Jak může šinrin joku, uzemnění, pobyt venku nebo jen otevřené okno uzdravovat

Alice PECK

Odhalte kouzlo a účinnou moc venkovních procházek a trávení času v přírodě.

Budete překvapeni, když zjistíte, jak může koupání v lesních studánkách či potocích nebo i pouhé procházky v parcích poskytovat jednoduchý a účinný způsob zlepšení zdraví a mít příznivý vliv na vnitřní pohodu. To, co všichni intuitivně víme, je dnes již vědecky ověřená pravda: už jen to, že vyjdeme ven, je pro nás dobré. Bylo prokázáno, že procházky a trávení času venku mají pozitivní vliv na obrovskou řadu onemocnění a zdravotních

potíží, od cukrovky až po depresi, úzkost či arteriosklerózu.

Tato praktická kniha plná vědecky ověřených faktů vám naznačí, že k uzdravení těla i duše nepotřebujete spoustu dní dovolené ani složitá technická zařízení. Pokud se odpoledne půjdete projít parkem, omočíte se v moři nebo se bosýma nohama zaboříte do bahna, může vám to změnit život.

Každá kapitola kombinuje krátké příběhy lidí a doporučenou literaturu spolu s nejnovějšími lékařskými a vědeckými objevy, které dokládají léčivou moc přírody.

148 stran, brožovaná, 329 Kč



ŽIJTE PROSTĚ

Průvodce přirozeným domovem s minimem odpadu

5505

NOVINKA

Julia WATKINS

V tomto motivačním průvodci nabízí autorka Julia Watkins svoje zvyklosti, recepty a projekty pro to, jak žít udržitelně a skromně. Ke každé oblasti vaší domácnosti – od kuchyně, přes úklid, péči o zdraví, koupelnu a až po zahradu – vám Julie ukazuje, jak minimalizovat zbytečné obaly, škodlivé přísady a jednorázové věci. Praktické seznamy přehledně popisují náhrady udržitelné vylepšení všech běžných produktů a pomocníků v domácnosti (namísto jednorázových mycích houbiček si vyberte biologicky rozložitelné nebo švédské utěrky, volte raději bambusový zubní

kartáček namísto plastového).

Projekty obsahují třeba ocet ze zbytku jablečného cideru, vlněné míčky do sušičky, kryty na kuchyňské misky, látkové pytlíky, netoxické ubrousky do sušičky, univerzální citronový čistič, bylinkové tinktury a balzámy a mnoho dalších a také recepty na bezobalové základy jako doma vyrobené ořechové mléko, hummus, kečup, salátové dresinky a zeleninový vývar. Zatímco dřívější knihy o nulovém odpadu učí o životě na základě recyklace, tato kniha je první, která poskytuje návody krok za krokem a komplexní a snadné recepty pro každodenní použití.

288 stran, brožovaná, 359 Kč



MÉNĚ JE VÍCE

Odkryjte život, který chcete, pod nánosem toho, co vlastněte

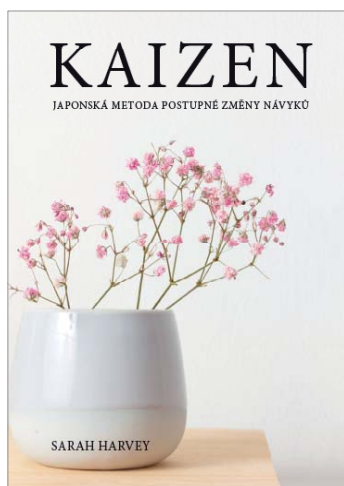
5841

Joshua BECKER

Většina z nás ví, že vlastníme příliš mnoho věcí. Cítíme váhu a břímě našeho nepořádku a jsme unavení čištěním, uklízením a organizováním. Rozptýluje nás to od skutečného života, který si přejeme žít.

V knize „Méně je více“ vám Joshua Becker pomůže rozpoznat životadárné výhody toho, když vlastníte méně, uvědomit si, jak vás všechny věci, které vlastníte, odvádí od sledování vašich snů, vytvořit si osobní, praktický přístup k uklízení vašeho domova a života, zažít potěšení ze štedrosti či poznat, proč nejlepším výsledkem úspornosti není čistý dům, nýbrž naplněný život.

240 stran, brožovaná, 299 Kč



KAIZEN

5878

Japonská metoda postupné změny návyků

Sarah HARVEY

KAIZEN (japonské slovo pro „neustálé zlepšování“) je, podobně jako koncept marginálních zisků, myšlenka, že nepřetržité provádění malých, dosažitelných změn může vést k významným dlouhodobým zlepšením. Tato kniha s krásnými ilustracemi a fotografiemi nabízí prostřednictvím KAIZENU způsob, jak si vytvořit dobré návyky a odstraňovat ty špatné, aniž byste na sebe byli příliš tvrdí.

Důraz je spíše než na následování ostatních kladen na trpělivost a hledání pro sebe vhodných řešení a nevzdávání se, když věci nefungují. Spíše než na kritiku chyb se zaměřuje na vědomou, pozitivní změnu. KAIZEN přináší individuální a flexibilní přístup

ke změnám, které můžete aplikovat na jakoukoliv oblast vašeho života, ať už se jedná o zdraví, vztahy, peníze, kariéru, zvyky, nové koníčky nebo životní pohodu.

272 stran, vázaná, 349 Kč



FENG ŠUEJ PRO MODERNÍ ŽIVOT

3275

Přiveďte do svého života harmonii, zdraví, bohatství a štěstí

Stephen SKINNER, Mary LAMBERT

Tato praktická kniha vás přesvědčí o tom, že pomocí feng šuej můžete vnést do svého domova klid, rovnováhu a harmonii tolik potřebnou uprostřed uspěchaného a vypjatého životního stylu dnešní doby. Díky jednoduchým krokům se naučíte, jak vypracovat základní rozmišťovací plán domu.

Po úvodních kapitolách, které se věnují historii a základním principům feng šuej, následují kapitoly přinášející detailní informace o jednotlivých pokojích a zahradě. Dozvíte se vše o tom, jak mohou principy feng šuej, materiály, barvy a ostatní doplňky vyladit a oživit jakýkoliv prostor. Přístupné, moderní a jednoduché použití této knihy je ideální pro všechny, kdo chtějí umět využít všech pozitiv feng šuej a zlepšit tak svůj život.

160 stran, brožovaná, 289 Kč

SLEDUJTE NÁS NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH!



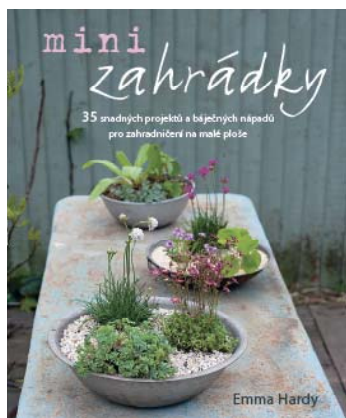
nakladatelství ANAG



@nakladatelstviaanag



@knihy ANAG



MINIZAHŘÁDKY

5984

35 snadných projektů a báječných nápadů pro zahradničení na malé ploše

Emma HARDY

35 unikátních projektů, které dokáží plně využít jakýkoliv malý prostor, ať žijete na venkově, nebo ve městě. Malinké zahrádky představují zahradničení v nejmenších měřících. Bez ohledu na to, jak malý je váš prostor – vnitřní, nebo venkovní, zahrada, balkon, nebo dokonce okenní parapet nebo stolek – zde najdete originální a inspirativní nápady. Projekty se pohybují od elegantního kapradinového terária a voňavého jarního košíku až po barevné tkané tašky a pytle naplněné veselými letními květy. Čtenářům se představují jedlé zahrady, včetně ovocných keřů

zasazených do kuchyňských pánví, a ve vertikální zahradě bylinky na dřevěných schůdkách.

. Ať už hledáte nápady pro celoroční zeleň, nebo pro letní květiny, chcete pěstovat vlastní zeleninu a bylinky, nebo potřebujete vylepšit váš balkon, tato kniha poskytuje veškerou inspiraci a praktické znalosti, které potřebujete.

144 stran, brožovaná, 329 Kč



SEBEOBRANA PRO ŽENY S KRAV MAGA

5995

Gabriele FELD

Braňte se! Každý člověk je schopný ubránit se sám. Lhostejno jestli muž nebo žena, mladý či starý, sportovně založený či nesportovec. Krav Maga, což doslovně znamená „kontaktní boj“, byl původně vyvinut pro izraelskou armádu. Je esencí různých druhů bojových sportů a zaměřuje se na to, aby jedinec dokázal při jakémkoliv fyzickém ohrožení cíleně a efektivně reagovat. Konceptem Krav Maga je zprostředkovat lidem každého věku a každého pohlaví schopnost ubránit se.

Techniky v Krav Maga se vyznačují tím, že fungují i tehdy, když je oběť fyzicky slabší než útočník. Tato kniha zprostředkovává základní techniky Krav Maga a cvičení, posiluje sebevědomí a trénuje oko, aby rozpoznalo nebezpečné situace. Popis technik je doplněn názornými fotografiemi.

152 stran, brožovaná, 329 Kč



HUBNĚTE S AKTIVNÍM STŘEDEM TĚLA 5979

Kenichi SAKUMA

Žádné velké přemáhání ani úsilí, pouze 5 základních cviků. Každé tělo se může změnit k lepšímu! Zatočte s povislým břichem a silnými stehny a hýžděmi!

Kenichi Sakuma, trenér celebrit a sportovní psycholog tvrdí, že tajemstvím, díky kterému jsou modelky schopné bez problémů zhubnout a udržovat si vysněnou váhu, je způsob, jakým zapojují svaly středu těla. „Modelkovským středem těla“ nazývá svaly, které modelky umějí správně používat, zatímco většina ostatních žen je zanedbává.

Naučíte-li se tyto svalové skupiny správně používat i vy, zvýší se váš bazální metabolismus, a tím pádem i množství spalovaného tuku. Navíc začnete zapojovat všechny svaly mnohem rovnoměrněji, díky čemuž budete mít štíhlejší boky, stehna a paže i pevnější břicho. Jakmile se vaše tělo naučí dané svaly správně používat, začne je při cvičení automaticky zapojovat, a vy se tak

na jejich práci nebudete muset nijak zvlášť soustředit. Nemusíte se bát žádného dalšího hubnoucího selhání v důsledku nepravidelného denního režimu nebo nedostatku času na cvičení. Zaznamenáte změny, o kterých jste si ještě nedávno mysleli, že jsou vzhledem k vašim genetickým předpokladům či nesprávným návykům nemožné. Nezáleží na tom, jakou konfekční velikost momentálně nosíte, ani na tom, jak jste na tom s fyzikou.

96 stran, brožovaná, 239 Kč



TRÉNINK FASCIÍ 5864

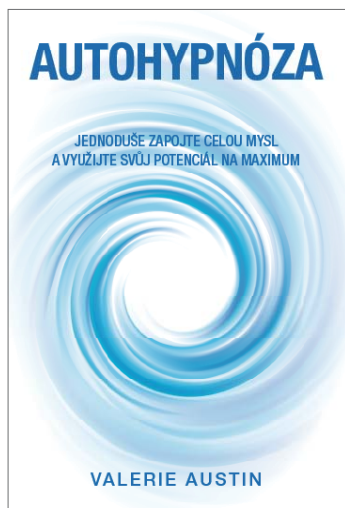
Úspěšný recept pro získání napnuté vazivové tkáně

Divo G. MÜLLER, Karin HERTZER

Fascie vytváří v našem těle síť, která mu poskytuje oporu, strukturu a formu. To, zda jsou stehna pevná, nebo vypadají spíše jako želé, závisí do značné míry na napětí obalu okolní pojivové tkáně. Proto potřebujeme kromě svalů trénovat i fascie, jedině tak budeme mít dobře vytvarované a zpevněné křivky těla, zbavíme se nadobro celulitidy, ochablých paží a povislých partií.

Trénink fascií napomáhá nejen k vytrénovanému tělu, ale také k obratnosti, mladistvé pružnosti a bezbolestnému pohybu. Divo Müller spolu s odborníkem na fascie Robertem Schleipem vyvinul zcela nové cvičení pro lidise slabší pojivovou tkáň a tento celostní cvičební program poprvé představují v této příručce.

192 stran, brožovaná, 309 Kč



AUTOHYPNÓZA

5990

**Jednoduše zapojte celou mysl
a využijte svůj potenciál na maximum**

Valerie AUSTIN

Autohypnóza může být skvělým nástrojem k překonání překážek v našem životě. Tato kniha vás naučí ponořit se do hlubokých hypnotických transů, zbavit se negativních myšlenek a chování a zlepšit všechny aspekty svého života, jež chcete změnit. Objevíte snadno proveditelné postupné techniky pro autohypnózu, praktické cviky, které pomáhají prohloubit hypnotický trans, ale také to, jak může hypnóza pomoci přestat kouřit, eliminovat fobie, snižovat váhu, zlepšit spánek a další. Do konce se dozvíte, jak může hypnóza pomoci překonat závažná onemocnění.

Tato kniha je vynikajícím zdrojem pro zvládnutí autohypnózy pro úplné začátečníky i pro improvizátory.

192 stran, brožovaná, 299 Kč



LÉČIVÉ JÁ

5997

**Revoluční plán, jak nabít imunitu
a zůstat celý život zdravý**

Deepak CHOPRA, Rudolph E. TANZI

Již více než dvacet let vnášejí Deepak Chopra, M.D., a Rudolph E. Tanzi, Ph.D., do medicíny a pojetí lidské mysli a těla převratné změny. Nyní přicházejí s touto významnou knihou, která klade důraz na to, jak je pro zachování celoživotního zdraví důležitá ochrana imunity. Jedině my, nikoliv lékaři nebo farmaceutické společnosti, jsme zodpovědní za své zdraví!

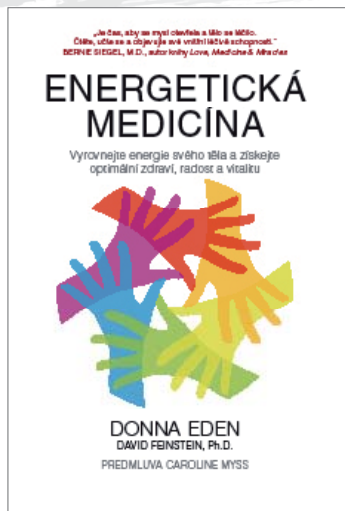
Autoři čtenářům nabízejí mimořádný sedmidenní akční plán, který obsahuje klíčové nástroje vedoucí k sebeuzdravení. Podrobně prozkoumávají, jak lze optimálně zvládat chronický stres a zánět, jež jsou podle posledních poznatků hlavními faktory poškozujícími tělesné a duševní zdraví. Učení tajemství samoléčebného procesu je nezbytné pro optimální zdraví

320 stran, brožovaná, 339 Kč



DONNA EDEN je průkopníkem na poli energetické medicíny. Po více než tři desetiletí učí lidi, jak porozumět tělu jako energetickému systému, rozpoznat bolesti a trápení coby signály energetické nerovnováhy a získat zpět přirozené léčivé schopnosti.

Vedla semináře po celém světě a často poskytuje konzultace v tradičním i alternativním léčitelském prostředí.



ENERGETICKÁ MEDICÍNA

3986

**Vyrovnejte energie svého těla
a získajte optimální zdraví, radost a vitalitu**

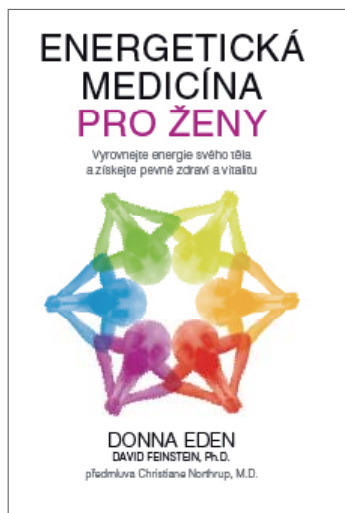
Donna EDEN

V průvodci energetickou medicínou autorka ukazuje čtenářům, jak pracovat s energetickými systémy těla pro získání pevnějšího zdraví a pohody. Tato kniha vám odhalí, jak můžete využít tělesných energií pro:

- posílení vitality a vytrvalosti,
- posílení imunitního systému,
- okamžitou úlevu od bolesti a běžných neduhů, jako je například rýma nebo tenzní bolest hlavy,
- zlepšení paměti a mysli,
- zlepšení celkového zdraví a pohody díky povzbuzující sestavě cviků, která vám zabere jen několik minut denně.

České vydání nejaktuálnější verze knihy přináší mimo jiné kapitulu o energetických technikách, pomocí kterých můžete chránit a léčit své tělo v případě, že je nutné podstoupit nějakou invazivní proceduru (chirurgický zákrok, chemoterapii).

376 stran, brožovaná, 439 Kč



ENERGETICKÁ MEDICÍNA PRO ŽENY

5981

**Vyrovnejte energie svého těla
a získajte pevné zdraví a vitalitu**

Donna EDEN

V této dlouho očekávané knize promlouvá autorka přímo k ženám a ukazuje jim, jak mohou pracovat s energií, aby se vypořádaly s konkrétními zdravotními problémy, posílily svou imunitu, oběhový, lymfatický a dýchací systém, podpořily své zdraví, vitalitu a vnitřní klid a nastolily hormonální rovnováhu, jež je nezbytná pro ženské zdraví. Energetická medicína je totiž účinná při léčbě spousty zdravotních problémů – od premenstruačního syndromu po menopauzu, od vysokého krevního tlaku až po depresi – a nabízí řešení, které tradiční medicína často nedokáže poskytnout.

280 stran, brožovaná, 379 Kč

29



ČCHI-KUNG

5829

Sestavte si vlastní program k nalezení tělesné energie a duševní harmonie

Philippe GOUÉDARD

Příručka poskytuje praktický úvod do čchi-kungu neboli čínské gymnastiky, jehož cílem je sladit naše energie. Tento soubor tradičního čínského cvičení, které pěstuje čchi (qi) neboli „vitální energii“, se kromě rozvoje fyzického těla zabývá také rozvojem mysli. Pomocí snadných cviků, jež jsou doprovázeny podrobnými ilustracemi, si můžete harmonizovat čchi každý den.

Kniha je určena pro začátečníky – den za dnem se naučíte tomuto jemnému cvičení a rozproudíte zablokovanou čchi v meridiánech. Díky čchi-kungu posílíte své zdraví, odstraníte stres a únavu, zlepšíte koncentraci a paměť, zpomalíte proces stárnutí a mnoho dalšího.

152 stran, brožovaná, 249 Kč



PRSTOVÝ ČCHI-KUNG

5838

Cvičení pro ruce jako rychlá a snadná pomoc

Bernadett GERA

Kniha „Prstový čchi-kung“ je jednoduchou a rychlou možností, jak sami na sobě využívat alternativní léčebnou metodu čchi-kung. Prstový čchi-kung mohou kdykoliv a kdekoliv použít lidé se zdravotními problémy, pracující lidé s nedostatkem času a také děti. Krátká prstová cvičení působí preventivně a při akutních stavech ovlivňují celé tělo, uvolňují strnulou šíji, pomáhají při horečce, nachlazení, poruchách trávení, a mohou dokonce zmírnit zdravotní potíže přichronických nemocněních. Prstový čchi-kung je vhodný rovněž pro hudebníky, stejně jako pro ty, kdo pracují na počítači nebo se věnují nějakému řemeslu, protože zlepšuje obratnost prstů a uvolňuje ruce. V neposlední řadě se díky němu rovněž procvičuje paměť a schopnost se koncentrovat.

96 stran, brožovaná, 199 Kč



ESENCIÁLNÍ OLEJE: KOMPLETNÍ PŘÍRUČKA

5985

Více než 250 receptů pro přírodní aromaterapii

KG STILES

Objevte světu přírodních, netoxických esenciálních olejů a jejich využití ve všech oblastech života. Probudte své smysly a zklidněte tělo i duši s pomocí populárních praktik, které se staly uznávanou a bezpečnou alternativou moderní medicíny. Dozvíte se vše o tom, jak používat esenciální oleje pro zlepšení vašeho života i života vaší rodiny a přátel.

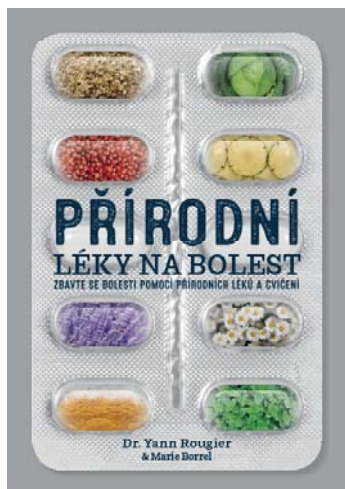
V knize najdete:

- informace o nejčastěji používaných esenciálních olejích,
- směsi a návody k míchání olejů pomocí nejefektivnějších metod,

- přesné metody aplikace od tradičních obkladů až po moderní parní lázně,
- pomoc při celé řadě potíží, včetně namožených svalů, bolestí hlavy a kožních onemocnění,
- domácí přípravky pro péči o krásu,
- směsi pro masáže i vaření a směsi pro matky s dětmi, zvířata i spirituální léčitelství,
- více než 300 krásných fotografií.

Tato ucelená příručka je cenným zdrojem informací a ocení ji nejen nováčci, ale i zkušení aromaterapeuti.

464 stran, brožovaná, 499 Kč



PŘÍRODNÍ LÉKY NA BOLEST

5965

Zbavte se bolesti pomocí přírodních léků a cvičení

Yann ROUGIER, Marie BORREL

Bolest je součástí naší každodenní zkušenosti – od mírné bolesti hlavy po zdrcující artritidu.

Nemusíte ovšem hned sahat po lécích. Tato kniha je novým nepostradatelným průvodcem při ulevování od bolesti přírodní cestou pomocí široké škály metod například dýchání a relaxačních technik, diet, jógy, masáží, bylinných obkladů, balzámů, čajů a zábalů. Věděli jste, že ananas umí bojovat se zánětem? A máta může ulevit od bolesti hlavy? Nebo že bolesti kloubů můžete snížit díky masážím určitých bodů na zápěstí?

Kniha obsahuje klíčové poznatky o porozumění bolesti, proč ji cítíme, a k tomu vědecky osvědčené techniky, které vám

pomohou se jí zbavit. Tato základní příručka patří do vašeho arzenálu pro boj s celou řadou běžných onemocnění. Učíte nákup v lékárně věcí minulosti!

128 stran, brožovaná, 249 Kč



TAJEMSTVÍ OKAMŽITÉHO LÉČENÍ Metoda kvantového léčení

3948

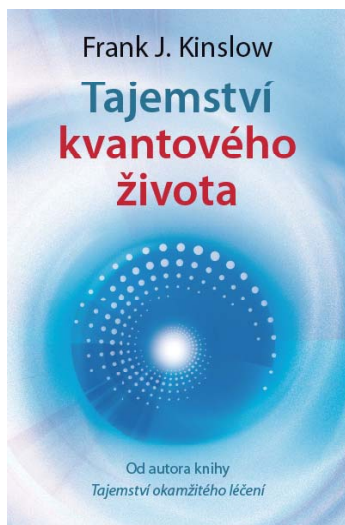
Frank J. KINSLOW

BESTSELLER

Běhemněkolikaposledníchletnaučilynovésvépomocné metody mnohé lidi jinému pohledu na svět. Quantum Entrainment® (kvantové unášení) je v této oblasti nejnovější metodou. Je to proces, kterým se dopracujeme čistého uvědomění, a léčení je vlastně jeho vedlejším účinkem. To znamená, že léčitelem nejste vy, ale čisté uvědomění. Quantum Entrainment® pracuje na základě jemného dotyku, který tiše a nenápadně aktivuje autonomní nervový systém, jenž spontánně a bezprostředně navodí atmosféru, v níž může dojít k hlubokému léčivému procesu a hojení. Tato úžasná svépomocná metoda je snadno použitelná a nevyžaduje žádné předchozí znalosti – může ji používat kdokoli.

136 stran, brožovaná, 239 Kč

TAJEMSTVÍ OKAMŽITÉHO LÉČENÍ (audio) 3991
také jako audiokniha, 289 Kč



TAJEMSTVÍ KVANTOVÉHO ŽIVOTA

3906

Frank J. KINSLOW

Kniha navazuje na titul „Tajemství okamžitého léčení“ s tím, že teorie kvantového unášení (Quantum Entrainment® – QE) je zde plně aplikována v praxi, a to dostupnou formou, která je přístupná a osvojitelná pro každého.

Autor se zaměřuje na situace, s nimiž se setkáváme v našem každodenním bytí, ať už jsou to otázky mezilidských vztahů, finanční problémy, potíže s výchovou dětí, nespavost či špatné stravování, a rozšiřuje možnosti působení své metody na mentální oblast a na zcela konkrétní případy spojené např. s problémy tzv. kreativního bloku, který znají umělci, či na snahu sportovců zlepšit svou výkonnost.

264 stran, brožovaná, 269 Kč

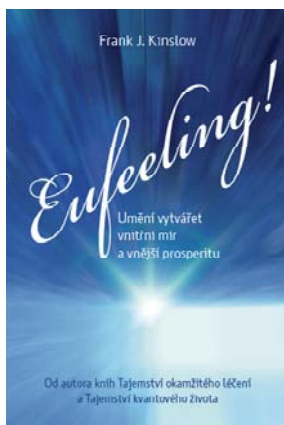


DR. FRANK J. KINSLOW – lékař-chiropraktik, učitel neslyšících, tvůrce a jediný lektor metody Quantum Entrainment®. Poskytuje klinické spirituální poradenství, píše a přednáší o praktické aplikaci hojení a úloze harmonie v každodenním životě. Výzkumem a výukou léčebných technik se zabývá již více než 35 let. Vychází ze zkušeností z klinické praxe, důkladného studia východní ezoterické filozofie a praxe a své vášnivé lásky relativity a kvantové fyziky. Proces okamžitého léčení Quantum Entrainment® se zrodil v roce 2007 poté, co si Frank Kinslow prošel hlubokou osobní krizí, kdy nevěděl, kam dál.

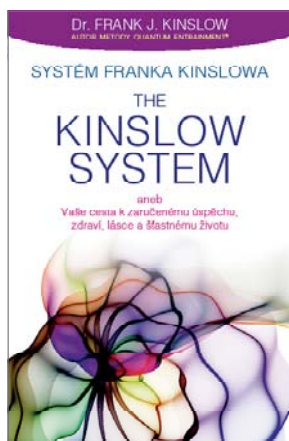
DALŠÍ KNIHY F. KINSLOWA:



5906
192 stran
brožovaná
279 Kč



3974
200 stran
brožovaná
259 Kč



3220
336 stran
brožovaná
349 Kč



5626
304 stran
brožovaná
319 Kč



JOGURTISTA

5877

Návod na přípravu různých typů domácího jogurtu a recepty pro jeho další využití

Virginia REPETTO

Víte, že si jogurt můžete vyrobit doma a že všechno, co je k tomu potřeba, máte v kuchyni? S touto knihou můžete vyzkoušet různé druhy jogurtů, připravit lákavé pochoutky nebo jím nahradit obvyklé.

V knize najdete postup, jak připravit různé druhy jogurtu, a také tipy, aby se vám to dokonale povedlo. Seznámíte se i s přípravou jogurtu z odstředěného, bezlaktóзовého či kozího mléka, a dokonce i z rostlinného sójového nápoje. Najdete zde 40 lahodných receptů jako například Labneh, Rizoto s hráškem

a špenátem, Kuře marinované v bylinkách, Bylinková focaccia, Bavorský krém s nektarinkami a vanilkou, Nadýchaný levandulový piškot a další. Bio, zdravý, sezónní... to jsou jen některé z mnoha výhod vašeho jogurtu... a navíc bude vždy čerstvý a super chutný!

112 stran, brožovaná, 299 Kč



TAK SLADCE VONÍ DOMOV

5544

Anna ŠMALCOVÁ

NOVINKA

Tato kuchařka je inspirovaná více než 50 rodinnými recepty, které se po mnoha letech vylepšování staly velice oblíbenými nejen v rodině autorky. Najdete zde jak recepty na oblíbené kynuté buchty a koláče, tak na křehká a třená těsta, nechybí ani smažené pochoutky a recepty z listového nebo litého těsta.

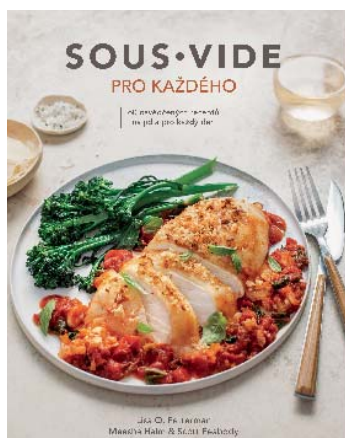
Ať už se budete chystat péci svatební koláče nebo jen něco drobného k nedělní kávě, najdete to v této kuchařce plné sladkého pečiva. Stačí si jen vybrat.

Pojďte si provonět domov chutnými a ověřenými recepty, které vytvoří tu pravou, vanilkou provoněnou, domácí atmosféru.

vyjde v květnu 2021, cca 136 stran, brož., cca 330 Kč

Více informací
o všech knihách
nakladatelství ANAG
naleznete na
www.anag.cz





SOUS VIDE PRO KAŽDÉHO

5885

60 osvědčených receptů na jídla pro každý den

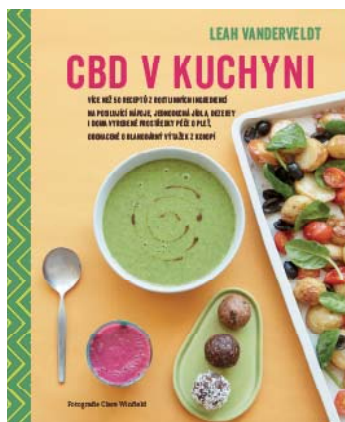
Lisa Q. FETTERMAN

Lisa Fetterman je vytížená ředitelka společnosti a současně maminka dvou malých dětí. Ve své knize „Sous vide pro každého“, názorně předvádí elegantní řešení hlavolamu, jak uprostřed náročného pracovního týdne dopřát rodině kvalitní, a pokud možno teplou večeři. Představuje nám téměř kouzelnou technologii sous vide vaření, která se ovšem dá velmi jednoduše využít i mimo prostředí luxusních restaurací. Pomocí ponorného sous vide cirkulátoru určeného pro použití v běžných domácích podmínkách si můžeme bez námahy a s jen minimální časovou investicí předpřipravit domácí „polotovary“, z nichž pak v průběhu týdne

podle jednoho ze spousty rychlých receptů v pár minutách vytvoříme lahodné jídlo.

V jednotlivých tematicky zaměřených kapitolách kniha vždy nejdřív představí tak zvaný master recept, neboli základní postup pro sous vide úpravu konkrétní suroviny, který následuje několik spin-off receptů, které tyto „domácí polotovary“ využívají jako základ pro kompletní pokrm. Pomocí vaření ve vodní lázni si tak můžeme bez námahy a rizika neúspěchu připravit například Chřest Benedict, Opilé nudle, Marockou miskusquinoou, Čokoládový parfait s malinami nebo Dokonalé zmrzlinové sendviče. Sous vide pro každého vám bude skvělým pomocníkem při přípravě jakéhokoliv jídla!

200 stran, brožovaná, 399 Kč



CBD V KUCHYNI

5982

Více než 50 receptů z rostlinných ingrediencí na posilující nápoje, jednoduchá jídla, dezerty i doma vyrobené prostředky péče o pleť, obohacené o blahodárný výtažek z konopí

Leah VANDERVELDT

Čtenář se v této kuchařce o CBD dozví všechno, co potřebuje – Leah nastíní, kde všude může tahle látka pomoci, upozorní, co všechno je potřeba ohlídat při jejím nákupu, doporučívá vhodné dávkování a poradí, jak CBD lépe používat jako surovinu při vaření a pečení.

Recepty založené výhradně na rostlinných ingrediencích nejsou nijak složité a zahrnují široké spektrum jídel a nápojů od nejrůz-

nějších Latté & dalších životabudičů, přes povzbuzující kávové nápoje i uklidňující chai latté, Smoothie & snídaně, které umí organismus naladit do správného módu hned po ránu, Sladkosti, svačinky & dezerty pro malá energetická nakopnutí během dne, až polehká Hlavní jídla & chuťovky, například polévky nebo saláty.

136 stran, brožovaná, 339 Kč



RADOST Z JÍDLA

5966

Nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta (včetně DVD)

Vladimíra STRNADELOVÁ, Jan ZERZÁN

BESTSELLER

Vše, co jíme, co děláme a v co věříme, zpětně ovlivňuje naše zdraví, štěstí a náš život. Tato kniha čtenáře objektivně a bez nadsázky seznamuje se zásadami správného a zdravého stravování, podává jednoduchý a srozumitelný návod, jak efektivně a tvořivě změnit či rozvinout životní styl a stravovací zvyklosti.

Do tohoto vydání jsou nově zařazeny kapitoly o přírodní léčbě a stravě při histaminové intoleranci, autismu, ADHD či problematice menopauzy u žen. Kniha obsahuje i základní přírodní léčebné prostředky – obklady a léčebné nápoje, které jsou nejen popsány v textu, ale na přiloženém DVD je přímo ukázána jejich příprava krok za krokem.

352 stran, vázaná + DVD, 379 Kč



MUDr. VLADIMÍRA STRNADELOVÁ, lékařka-neuroložka, dietoložka, lektorka seminářů zaměřených na lidské zdraví.

Po promoci na fakultě Všeobecného lékařství Univerzity Palackého v Olomouci pracovala několik let jako lékařka neurologického oddělení v Uherském Hradišti.

Postupně se začala zabývat alternativní medicínou, studovala akupunkturu, homeopatii, čínskou medicínu u nás i na nejružnějších světových pracovištích. Od roku 1993 se věnuje výhradně přírodní medicíně a provozuje svou soukromou lékařskou ordinaci v rámci Institutu celostní medicíny v Praze.

JAN ZERZÁN, odborník na výživu a upevňování zdraví pomocí stravy. K přírodní medicíně a dietologii ho před třemi desítkami let přivedlo vlastní onkologické onemocnění. Po neúspěchu klasické medicíny aplikoval změnu stravy a životního stylu u sebe i své rodiny. Došlo tak nejen k jeho vyléčení, ale i k vyléčení jeho dětí, které měly imunitní problémy jako alergie, astma a atopický ekzém. Od té doby se věnuje studiu stravy a aplikaci všech získaných zkušeností ve své poradně v rámci Institutu celostní medicíny v Praze. Spolu s MUDr. Strnadelovou pořádá mnohopřednášek po celé republice, pobytové kurzy pro jednotlivce i celé rodiny.



RADOST ZE ZDRAVÝCH DĚTÍ

3200

Preventivní i léčebná strava
pro celou rodinu (včetně DVD)

Vladimíra STRNADELOVÁ, Jan ZERZÁN

BESTSELLER

Jedinečná kniha, která respektuje je přirozený zákonitosti a jejich vliv na stravu a výchovu dětí! Nechybí v ní spousta receptů a správné způsoby zpracování potravin, které zohledňují nejen věk dítěte, ale i ostatní faktory ovlivňující náš zdravotní stav, např. roční období, denní dobu, činnost. Kniha obsahuje jednoduché přírodní léčebné prostředky, které je možné využít při běžných onemocněních dětí i dospělých.

Dále obsahuje snadná cvičení pro harmonizaci organismu. Součástí knihy je barevná příloha a dále i DVD s ukázkami přípravy složitějších či nezvyklých jídel, ukázkami způsobů krájení a seznámení s některými surovinami, které jsou prospěšné pro naše zdraví, a rovněž ukázka cvičení Orgánové sestavy.

456 stran, vázaná + DVD, 389 Kč



KOUZLO KVÁSKU

5957

Lahodné makrobiotické, vegetariánské
a veganské recepty pro každý den

Dagmar LUŽNÁ

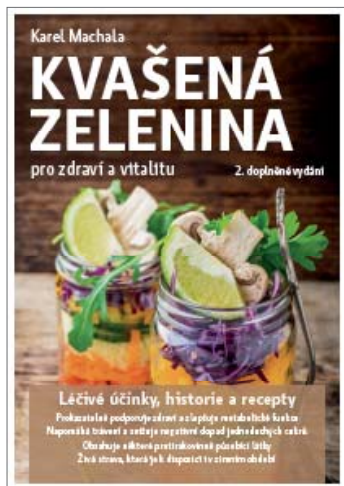
Domácí pečení chleba – prospoustulidí z počátku něconaprostonepředstavitelného. V momentě, kdy si však upečete svůj první chleba použitím vlastnoručně vedeného tradičního kvásku, tak jste zvítězili.

V této knížce předkládá Dagmar Lužná svoje zkušenosti s kváskem, které získala nejen doma ve své kuchyni, ale především na kurzech a akcích, na kterých vařila a pekla. Naučí vás nejen, jak kvásek založit a jak se o něj dále starat, a to velmi jednoduchým způsobem, který zvládne opravdu každý, ale na téměř 50 receptech vám i ukáže, kde všude se dá kvásek využít.

144 stran, brožovaná, 279 Kč

www.anag.cz

- spolehlivé a rychlé internetové knihkupectví
- vaše objednávky expedujeme obratem
- sledujte akční ceny (v našem e-shopu nakoupíte až o 30% levněji)



KVAŠENÁ ZELENINA PRO ZDRAVÍ A VITALITU

5910

Karel MACHALA

BESTSELLER

Kvašená zelenina je už tisíce let tradiční potravinou snad všech národů. Moderní dobou pozapomenutá zásobárna velkého množství živin se v 3. tisíciletí stává „vycházející hvězdou výživy“, nově objeovanou nejen těmi, kteří chtějí upevnit své zdraví a vitalitu, ale i gurmány a lidmi hledajícími chuťové zpestření a osvěžení. Druhé vydání knihy protkané recepty ze všech koutů světa, zábavnými perličkami, příslovími a lákavými fotografiemi provede čtenáře zákoutími přípravy kvašené zeleniny se solí i bez soli, historii a léčebnými účinky této nevšední potraviny a představí její nespočetné variace.

184 stran, vázaná, 289 Kč



ČOKOLÁDA KAŽDÝ DEN

5971

Více než 85 receptů na čistou rostlinnou sladkost z raw kakaa pro podporu vašeho zdraví a pohody

Bennett COFFEY, Kylene KEENAN

Soubor sladkých, převážně veganských čokoládových pochoutek od zakladatelek organizace Not Your Sugar Mamas.

Myslíte si, že milujete čokoládu... ale víte, jak moc ji ve skutečnosti milujete? Autorky této knihy vám ukážou, co je čokoláda skutečně zač: je výborná a neuvěřitelně bohatá na antioxidanty, vitaminy a živiny. V jejich skvělých receptech nenajdete rafinované cukry, mléko ani lepek, které bývají běžně obsaženy v tradičních čokoládových pochoutkách, a namísto toho se spoléhají na raw kakao a kvalitní, nezpracované ingredience, díky

nimž se budete cítit dobře. Díky kombinaci raw kakaa s organickými a přírodními sladidly, nasycenými tuky a superpotravinami jako maca a lukuma jsou tyto sladkosti nabitě zdravím a jsou stejně dobré jako jejich tradiční protějšky.

Kniha „Čokoláda každý den“ je plná tipů a triků pro „dešifrování“ etiket a certifikátů čokolád. Je to pomocník pro zásobení spíše superpotravinami a přináší více než 85 receptů pro výborné a neodolatelné sladkosti, jako jsou čokoládové donuty s javorovým sirupem, mexické čokoládové mléko z kešu ořechů či jablečné nachos. Tato kniha vám poskytne spoustu důvodů pro znovuobjevení této báječné chuti.

224 stran, brožovaná, 149 Kč



VAŘÍME PRO KOJENCE A BATOLATA 200 receptů na rychlé, snadné a zdravé pokrmy

5933

Annabel KARMEL

BESTSELLER

Moderní a ucelená příručka pro moderní maminku, která je bestsellerem číslo jedna mezi dětskými kuchařkami. Autorka zde představuje recepty na výživné a chutné pokrmy pro miminka a kromě toho vám předvede tipy, jak při přípravě jídla pro vaše nejmenší ušetřit čas. V tomto přepracovaném vydání, které vychází z 25. výroční edice knihy v originále, naleznete mj. více než 50 nových receptů a rovněž nejnovější odborné informace týkající se dětské výživy.

246 stran, vázaná, 349 Kč



BIBLE DĚTSKÝCH POKRMŮ

5920

Recepty na jídla, která vašemu dítětku
dají ten nejlepší start do života

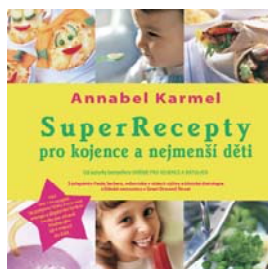
Annabel KARMEL

BESTSELLER

Tato kniha nabízí stejně snadné recepty jako předchozí tituly Annabel Karmel – ideální pro ty z nás, kteří bojují s časem, ale přesto chtějí poskytnout dětem výživné jídlo. Může být skvělým dárkem pro nové rodiče, nebo dobrým pomocníkem pro každého, kdo hledá inspiraci na nové pokrmy nebo kdo potřebuje překonat stresující začátky prvních jídel se svými dětmi. Publikace obsahuje recepty pro první a druhou fázi odstavování, pro děti ve věku devět až dvanáct měsíců a pro batolata.

344 stran, vázaná, 359 Kč

DALŠÍ KNIHY A. KARMEL:



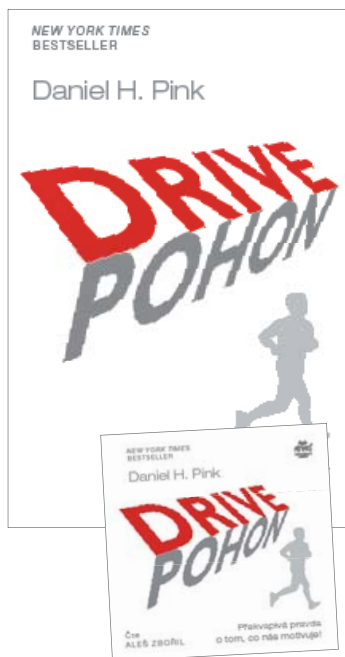
3267
vázaná, 200 stran
349 Kč



5970
vázaná, 240 stran
349 Kč



3969
vázaná, 152 stran
329 Kč



DRIVE / POHON

5947

Překvapivá pravda o tom, co nás motivuje!

Daniel H. PINK

Většina z nás věří, že nejlepším způsobem, jak motivovat sebe i ostatní kolem, je použití externích odměn např. peněz – tedy metody cukru a biče. To je však chyba – tvrdí Daniel H. Pink ve své provokativní a přesvědčivé knize „DRIVE: Překvapivá pravda o tom, co nás motivuje“. Tajemstvím vysokého výkonu a uspokojení – v práci, ve škole i doma – je hluboká lidská potřeba řídit si své životy, učit se, vytvářet nové věci a činit dobro sobě i celému světu.

Ve své knize zkoumá tři prvky skutečné motivace – autonomii, mistrovství a smysl – a nabízí chytré a překvapivé techniky, jak je uvést do praxe. DRIVE překypuje velkými myšlenkami – je to ojedinělá kniha, která změní váš způsob myšlení i života.

184 stran, vázaná, 299 Kč

DRIVE / POHON (audio)

5996

také jako audiokniha, 299 Kč

NOVINKA



SNĚZTE TU ŽÁBU!

5934

21 skvělých rad, jak přestat s prokrastinací a udělat co v nejkratším čase co nejvíc

Brian TRACY

BESTSELLER

Získejte více důležitých věcí – dnes! Není dost času na to, co máte na seznamu úkolů – a nikdy ho dost nebude. Úspěšní lidé se nesnaží udělat všechno, ale naopak se učí zaměřit pouze na důležité úkoly, které vždy splní. Takzvaně jedí své žáby.

Pro Tracyho je jedení žáby metaforou pro splnění toho nejnáročnějšího úkolu – ale zároveň takového, který může mít nejpozitivnější dopad na váš život. Kniha „Snězte tu žábu!“ ukazuje, jak si zorganizovat každý den tak, abyste se mohli zaměřit na složité úkoly a efektivně a účinně je splnit.

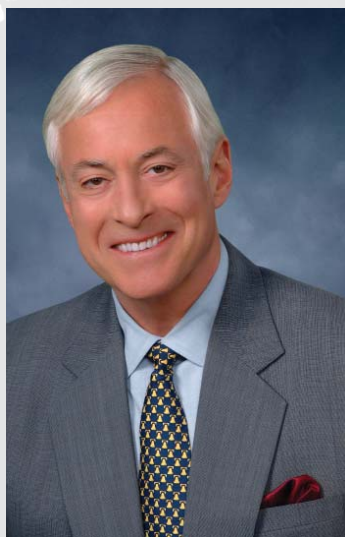
144 stran, brožovaná, 259 Kč

SNĚZTE TU ŽÁBU! (audio)

5537

Také jako audiokniha, 259 Kč

NOVINKA



BRIAN TRACY je předsedou a výkonným ředitelem Brian Tracy International, společnosti zaměřené na školení a rozvoj jednotlivců i organizací. V současné době patří mezi přední světové řečníky, školitele a autory seminářů. Jako konzultant spolupracoval s více než tisícovkou velkých společností a má za sebou pět tisíc proslovů a seminářů, při nichž hovořil k více než pěti milionům posluchačů po celých Spojených státech, v Kanadě a v dalších sedmdesáti zemích světa. Má třicet let studijní, výzkumné, autorské a přednáškové praxe v oblastech ekonomiky, historie, obchodu, filozofie a psychologie. Je autorem sedmdesáti knižních bestsellerů, které byly přeloženy do dvaadvaceti jazyků. Vydal více než osm set audio a videonahrávek s výukovými programy, včetně světoznámé audioknihy *Psychology of Achievement* (česky dosud nevyšlo), která byla přeložena do osmadvaceti jazyků.



POLIBTE TU ŽÁBU!

3967

12 skvělých způsobů, jak změnit postoje v životě a práci z negativních na pozitivní

Brian TRACY, Christina TRACY STEIN

Brian Tracy a jeho dcera Christina, zkušená psychoterapeutka, představují řadu praktických, osvědčených a snadno aplikovatelných nápadů a strategií pro změnu negativního myšlení na pozitivní. V jejich společné knize najdete mnoho účinných technik a cvičení, která vám pomohou změnit myšlení tak, abyste v každém člověku a zážitku objevili vždy něco hodnotného, i když se to zprvu může zdát obtížné, či dokonce nemožné. S pomocí rad obsažených v tomto bestselleru na poli life-managementu se naučíte, jak rozvíjet neochvějně sebevědomí, jak se stát svým nejlepším já a jak začít žít výjimečný život. Staňte se úspěšným manažerem svého života!

160 stran, brožovaná, 299 Kč

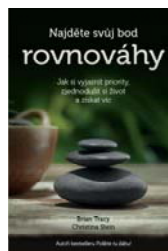
DALŠÍ KNIHY B. TRACYHO:



5958
brožovaná
208 stran
299 Kč



5820
brožovaná
216 stran
309 Kč



5810
brožovaná
112 stran
149 Kč

OSOBNÍ ROZVOJ

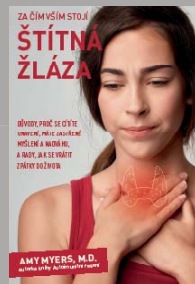


5994

Rachel HOLLIS

Jako zakladatelka internetové stránky TheChicSite.com a generální ředitelka své vlastní mediální společnosti vybudovala Rachel Hollis obrovskou on-line komunitu tím, že sdílela tipy pro lepší život a zároveň se bezostyšně podělila o nedokonalosti svého vlastního života. V této inspirující knize Rachel odhaluje dvacet lží a mylných představ, které nám příliš často brání žít radostně a produktivně, lží, které nám byly omílány tak často, že už je ani nevnímáme.

192 stran, brožovaná, 299 Kč



kompletní nabídku najdete na www.anag.cz



OBJETÍ MRAVENEČNÍKA napínavý román z Rio de Janeira

5531

Martin VITICKÝ

NOVINKA

Mladá diplomatka Ellen Vargasová přijíždí do Rio de Janeira, kde má působit čtyři roky na britském velvyslanectví. Z letiště spěchá přímo za svým otcem – známým brazilským geologem, od kterého obdržela po přiletu znepokojivou zprávu. Její obavy se potvrdí, když dorazí do otcova bytu a zjistí, že byl unesen.

Proč by ale někdo unášel pro většinu lidí nezajímavého vědce? A proč ji otec žádal, aby nekontaktovala policii?

Jediným vodítkem, které Ellen má, je velmi podivný záznam v otcově diáři:

dnes přijede Ellen

říct jí o VV

objetí mravenečníka!

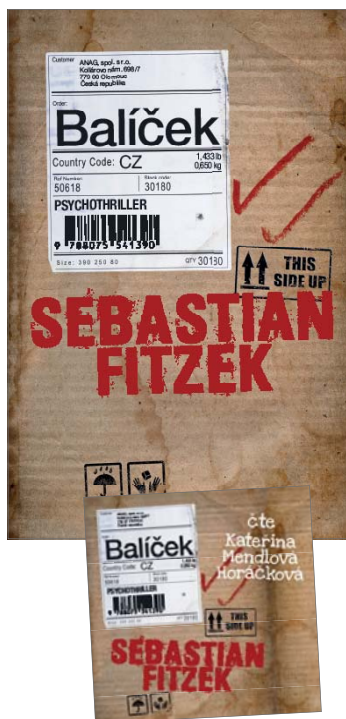
Nemá tušení, co to znamená, ale musí ho najít stůj co stůj. Brzy však odhalí, že nepřítel je mnohem mocnější a v nebezpečí není jen její otec. Čas dochází úplně všem. Brazilský idiom objetí mravenečníka označuje objetí či pozdrav od falešné osoby, která přeje jen to nejhorší tomu, koho objala. Tento výraz je odvozen z pozorování obranné taktiky mravenečníka velkého nebo tříprstého – mohutného savce, jenž se v Brazílii běžně vyskytuje.

424 stran, vázaná, 379 Kč



MARTIN VITICKÝ (1969) vystudoval anglistiku a bohemistiku a později ještě jednooborovou psychologii na Univerzitě Karlově. Část života strávil v Brazílii, kde vyučoval angličtinu a sám se věnoval studiu portugalštiny.

V současné době je již 25. rokem tajemníkem japonského velvyslance v Praze. V napínavém románu „Objetí mravenečníka“ využil své znalosti z působení v diplomacii a dlouholeté zkušenosti z interkulturního prostředí. Jednou z předností románu je právě autorova vynikající znalost reálií Rio de Janeira, díky nimž se čtenáři otevírá tento vzdálený svět..



BALÍČEK

5935

Sebastian FITZEK

POZOR! Otevření na vlastní nebezpečí – psychologický thriller od Sebastiana Fitzeka! Poté, co mladou psychiatricku Emmu Steinovou znásilnil neznámý muž čekající na ni v jejím hotelovém pokoji, přestala vycházet z domu a uzavřela se do sebe. Stala se třetí obětí psychopata, kterému novináři dali přezdívkou Holíč, protože předtím, než své oběti zavraždí, oholí jim vlasy.

Emma jako jediná vyvázla živá, ale bojí se, že po ní Holíč bude pátrat, aby svůj krutý čin dokončil. Ve své paranoi vidí od té doby v každém muži pachatele, protože mu v tmavém pokoji neviděla do tváře. Bezpečně se cítí jen ve svém malém domě na kraji berlínské čtvrti Grunewald – ovšem jen do té doby, než ji pošťák jednoho dne požádá, aby převzala balíček pro souseda. Souseda, jehož jméno Emma nezná a nikdy ho ani neviděla, ačkoliv tu s manželem bydlí už celé roky...

288 stran, vázaná, 329 Kč

BALÍČEK (audio)

5506

také jako audiokniha, 329 Kč



CESTA DOMŮ

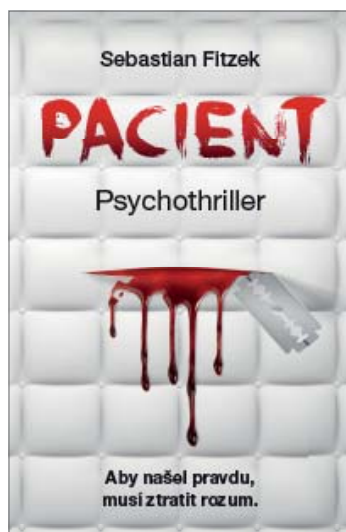
5515

Sebastian FITZEK

Kdo zná datum své smrti, ten už začal umírat...

V sobotu krátce před půlnocí má Jules Tannberg směnu na doprovodné lince, která je službou pro ženy, jež se v noci cestou domů bojí jít samy a potřebují uklidňující hlas. Tak jako Klara. Mladá žena má strach, že ji pronásleduje psychopat, který před několika týdny napsal krví na stěnu ložnice datum: den její smrti! A tento den právě začíná...

376 stran, vázaná, 389 Kč



PACIENT

5978

Sebastian FITZEK

Před rokem zmizel malý Max Berkhoff. Pouze viník ví, co se s ním stalo. Problém je, že je zavřený na přísně střeženém oddělení psychiatrie a mlčí. Maxův otec zná jen jeden způsob, jak konečně získat jistotu: Musí se stát sám pacientem.

Již se přiznal ke dvěma otřesným dětským vraždám a dovedl berlínskou policii ke krutě znetvořeným tělům, teď však mentálně vyčínutý vězeň na radu své právničky mlčí. Policie si je jistá, že je také únoscem šestiletého Maxe, který beze stopy zmizel. Vyšetřovatelé však nemají spolehlivé důkazy, pouze ty nepřímé. A pak dostane zoufalý otec šílený nápad. Nechá se zavřít na přísně hlídané křídlo psychiatrie jako falešný pacient s fiktivním lékařským záznamem. Jedině tak se přiblíží k vrahovi dětí a může ho donutit, aby se přiznal...

328 stran, vázaná, 359 Kč



SEBASTIAN FITZEK se narodil 13. října 1971 v Berlíně. Studoval práva, pracoval jako šéfredaktor a programový ředitel pro několik rozhlasových stanic v Německu. Jeho první velká zkušenost s psaním byla s Jürgenem Udolphem jako jeho spoluautor. Od roku 2006 píše psychologické thrillery, ze všech se staly bestsellery. Byly přeloženy do 20 jazyků, některé by měly být i zfilmovány. Fitzek je ženatý od roku 2004, má tři děti a žije v Berlíně. Píše knihy a do novin a patří mezi nejúspěšnější německé spisovatele.



DÁREK

5511

Sebastian FITZEK

Milan Berg stojí na semaforu, když vedle něj zastaví auto. Na zadním sedadle sedí vyděšená dívka. Na okno zoufale tiskne kus papíru. Volání o pomoc? Milan to však nedokáže přečíst – protože je negramotný! Jeden z více než dvou milionů v Německu.

Cítí však, že ta dívka je ve smrtelném nebezpečí. Když ji začne hledat, stane se z toho noční můra, na jejímž konci stojí kruté zjištění: Někdy je pravda příliš hrozná na to, aby s ní mohl člověk dál žít – a nevědomost je největším darem na zemi.

360 stran, vázaná, 379 Kč



TERAPIE

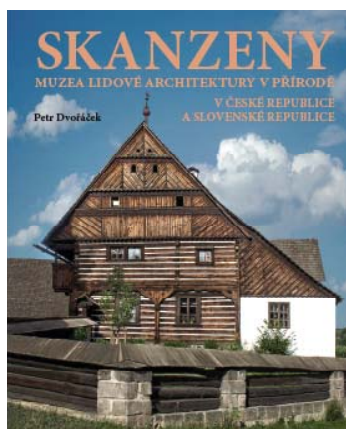
5968

Sebastian FITZEK

Josy, dvanáctiletá dcera renomovaného psychiatra Viktora Larenze, za nejasných okolností zmizí z ambulance vyšetřujícího lékaře, zatímco Viktor na ni čeká v čekárně. Lékař i sestra shodně tvrdí, že tam nikdy nevstoupila a že na ten den nebyla ani objednaná. Od té doby nikdo netuší, kde se dívka zdržuje a co se s ní stalo.

O čtyři roky později se truchlící Viktor stáhne do ústraní svého víkendového domu na ostrově Parkum. Tam ho vyhledá záhadná mladá žena, která se představí jako spisovatelka, a stěžuje si, že ji sužují přeludy. V nich se stále objevuje malá dívka, která zmizela beze stopy stejně jako Josy. Neznámá se odvolává na doporučení Viktorova kolegy a požádá ho, aby ji léčil. Viktor zpočátku váhá, protože pod vlivem traumatizující události už zcela zanechal své lékařské praxe, ale nakonec začne s terapeutickými sezeními, která sa mění ve stále dramatictější výsledky...

272 stran, vázaná, 339 Kč



SKANZENY

5953

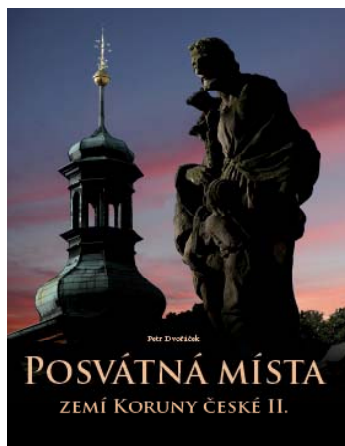
Muzea lidové architektury v přírodě
v České republice a Slovenské republice

Petr DVOŘÁČEK

Významnou součástí naší národní identity je tradiční lidová kultura. S tou se však dnes už v její autentické podobě téměř nesetkáme. Místem, kde se nám to může alespoň na chvíli podařit, jsou skanzeny, jak jim u nás říkáme, neboli muzea lidové architektury v přírodě. Skanzen spojuje prostředí zachovaných nebo rekonstruovaných památek lidové architektury s dalšími doklady tradičního způsobu života našich předků, zemědělství, řemesel a zvyků, poslední dobou často i se živými ukázkami.

Tato kniha zachycuje krásy a zajímavosti muzeí lidové architektury České republiky a Slovenska a poskytuje o něm informace včetně bohaté fotodokumentace a zároveň slouží jako inspirace pro jarní a letní výlety.

224 stran, vázaná, 359 Kč



POSVÁTNÁ MÍSTA ZEMÍ KORUNY ČESKÉ II.

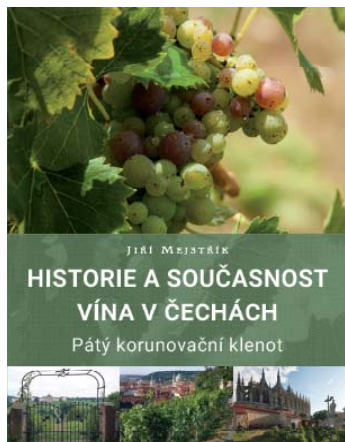
5826

Petr DVOŘÁČEK

Je tomu už několik let, co jsme se společně vydali na první putování za posvátnými místy země Koruny české. Putování na posvátná místa však pokračuje. Ve druhém dílu navštívíme místo pradávného kultu bohyně matky, podíváme se na návrší, na němž kdysi lidé zavěšovali své drobné dary bohům na větve posvátného stromu, navštívíme jihomoravské rondely, v nichž lid kultury Moravské malované keramiky uctíval své půvabné Venuše, poznáme místo, na němž se dávní Keltové klaněli soše tajemného druida. Navštívíme také ruiny gotických klášterů i ty, které povstaly z trosek k nové slávě, po stopách statisíců dávných poutníků se vydáme na další poutní místa barokní lidové

zbožnosti a nevynecháme ani jedinečná umělecká díla zrozená z víry i marnivosti mocných. A dokonce budeme svědky zrodunových posvátných míst vznikajících z touhy vykořeněného moderního člověka po nalezení ztracené spirituality.

192 stran, vázaná, 339 Kč



HISTORIE A SOUČASNOST VÍNA V ČECHÁCH

5961

Pátý korunovační klenot

Jiří MEJSTŘÍK

Víno znamená kulturu, tu každodenní i tu slavnostní, a je významným nástrojem spojování lidí různých národů a jazyků nebo civilizačních okruhů. Pokud bychom hledali nějaký symbolický svorník naší evropské a obecně západní civilizace, mohlo by jím být právě víno jakožto fenomén kulturní a náboženský, prorůstající skrz naskrz politické a intelektuální dějiny Evropy a Západu již od antických časů.

Také dějiny Čechů jsou od samého počátku spojeny s fenoménem vína. Bylo to právě víno, které provázelo christianizaci

střední Evropy a tím i postupnou integraci slovanských kmenů mezi evropské národy. Kniha „Historie a současnost vína v Čechách“ s podtitulem „Pátý korunovační klenot“ mapuje souvislosti mezi rozvojem vinařství a jeho vlivem na rozvoj české státnosti.

Dvě kapitoly jsou věnovány příběhům lidí, kteří se dnes ujali heroického úkolu, totiž vzkřísit slávu téměř zaniklého vinařství v Čechách. Publikace je doplněna bohatým fotografickým i obrazovým materiálem z historie vinařství a jeho nadějně současnosti.

184 stran, vázaná, 399 Kč

KNÍŽKY „ZA PÁR KAČEK“



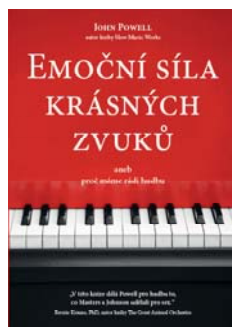
5839
272 stran, brožovaná, 69 Kč



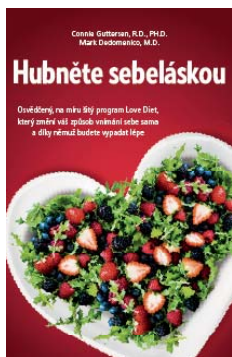
5808
400 stran, brožovaná, 99 Kč



5861
216 stran, brožovaná, 99 Kč



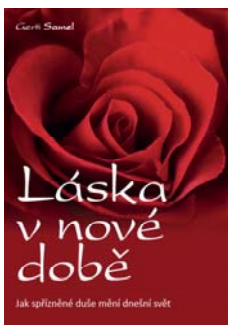
5854
272 stran, brožovaná, 69 Kč



5836
328 stran, brožovaná, 69 Kč



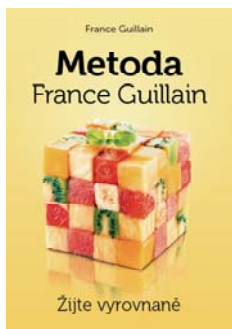
5602
200 stran, brožovaná, 99 Kč



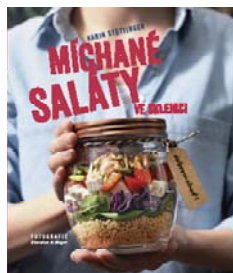
3206
200 stran, brožovaná, 49 Kč



5938
272 stran, brožovaná, 99 Kč



5804
256 stran, brožovaná, 49 Kč



5817
156 stran, brožovaná, 99 Kč



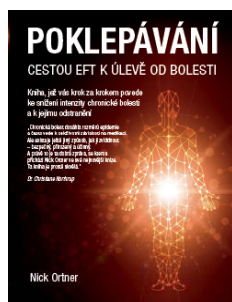
5949
200 stran, vázaná, 99 Kč



5952
120 stran, brožovaná, 99 Kč



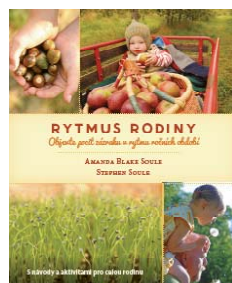
5932
256 stran, brožovaná, 69 Kč



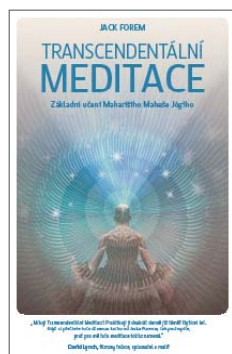
5812
240 stran, brožovaná, 99 Kč



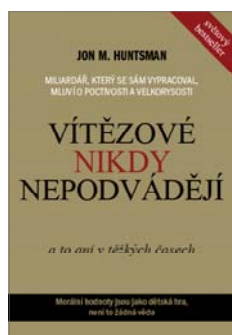
5856
232 stran, brožovaná, 69 Kč



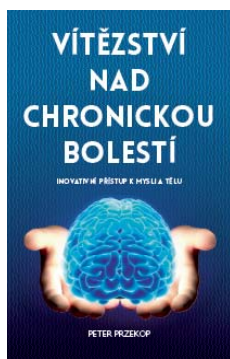
5622
272 stran, brožovaná, 69 Kč



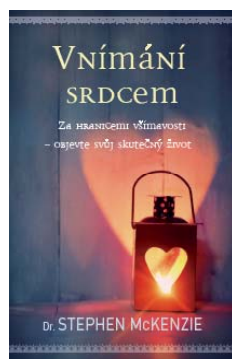
3219
384 stran, brožovaná, 69 Kč



3930
232 stran, brožovaná, 69 Kč



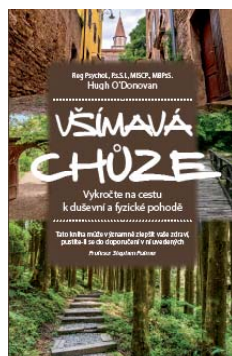
5824
248 stran, brožovaná, 69 Kč



5843
192 stran, brožovaná, 69 Kč



3855
128 stran, vázaná, 49 Kč



3855
128 stran, vázaná, 49 Kč



5614
144 stran, brožovaná, 49 Kč



5819
136 stran, brožovaná, 99 Kč

A MNOHO DALŠÍCH...

ANAG[®]

ANAG, spol. s r. o.
www.anag.cz



OLOMOUČ
Kollárovo nám. 698/7
779 00 Olomouc
tel.: 585 757 411
fax: 585 418 867
e-mail: obchod@anag.cz



PRAHA
Mozarteum
Jungmannova 748/30
110 00 Praha 1
tel.: 222 519 092
222 515 741
fax: 222 519 611
e-mail: paha@anag.cz

Váš prodejce:

