

NAKLADATELSTVÍ ANAG

ANAG®

KNIHY, KTERÉ VÁM
MOHOU ZMĚNIT ŽIVOT



2022 knižní katalog

OBSAH

ŽIVOTNÍ STYL
ZDRAVÍ

2-17

DUCHOVNÍ NAUKY
EZOTERIKA

18-36

ALTERNATIVNÍ LÉČBA

37-44

KUCHAŘKY
VAŘÍME PRO ZDRAVÍ

45-52

OSOBNÍ ROZVOJ

53-55

BELETRIE
FOTOGRAFICKÉ PUBLIKACE

56-63

KNÍŽKY
„ZA PÁR KAČEK“

64-65

ŽIVOTNÍ STYL ZDRAVÍ



NOVINKA

MOJE HEALTHY RECEPTY

5876

80 fit receptů a efektivní cvičení
pro vypracované tělo

Thibault GEOFFRAY

Kniha Thibaulta Geoffraye – sportovního trenéra Instagramu! Jíst více, jíst lépe, cvičit kratší dobu!

Vezměte své zdraví do svých rukou pomocí efektivního cvičení a řady zdravých a výživných receptů. Nastartujete spalování tuků a budete se cítit fit. Thibault Geoffray, autor programu 90 Day Life Challenge a nejsledovanější kouč na sociálních sítích ve Francii zásadním způsobem mění pohled na stravování a sport. Pryč s redukčními dietami!

brožovaná, 176 stran, 349 Kč

Thibault GEOFFRAY,

je uznávaný francouzský trenér a zakladatel jedné z nejaktivnějších fitness komunit na sociálních sítích, je autorem unikátní výzvy 90Day Life Challenge a jeho metoda zcela mění způsob, jakým přemýšlíme o výživě a sportu. Zapomeňte na nekonečná omezení a najděte chuť do života, tréninku a zdraví díky radám tohoto profesionálního sportovního trenéra.



SPÁNKEM KE ZDRAVÍ

Zlepšete svůj spánek, zlepšete své zdraví

Katharina LEDERLE

Doktorka Katharina Lederle je spánková specialistka s mezinárodním renomé. V knize „Spánkem ke zdraví“, kterou napsala na základě nejnovějších vědeckých poznatků týkajících se dané oblasti, srozumitelně vysvětluje, jak složité je spánek propojen se třemi pilíři zdravého, úspěšného a vyrovnaného života:

- fyzickým zdravím,
- mentální výkonností,
- a emoční pohodou.

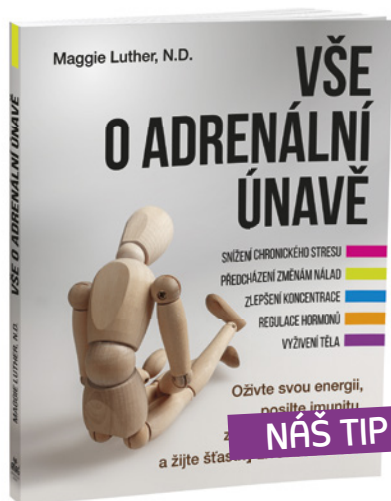
Zajímavě a poutavě seznamuje čtenáře s množstvím důležitých informací a souvislostí a současně také nabízí řadu praktických opatření pro zlepšení kvality spánku, jež se odrazí i v lepší kvalitě života.

brožovaná, 240 stran, 309 Kč

5867



NOVINKA



VŠE O ADRENÁLNÍ ÚNAVĚ

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

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 únava.

Kniha „Vše o adrenální únavě“ nabízí plán přirozeného životního stylu, který vám pomůže odhalit symptomy, zklidnit nadledvinu 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.

brožovaná, 288 stran, 339 Kč

5993

DĚLAT JAKO BUDDHA

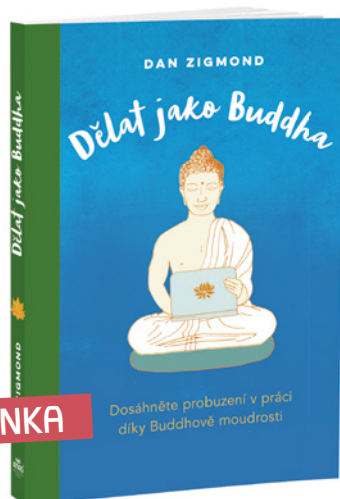
Dosáhněte probuzení v práci
díky Buddhově moudrosti

Dan ZIGMOND

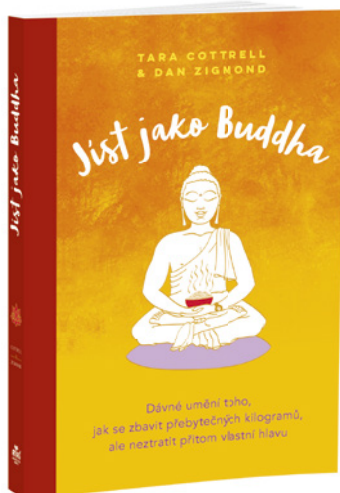
Až příliš mnoho z nás pracuje přesčas a potýká se s náročnými šéfy i kolegy a neustálým stresem. Potřebujeme někoho, kdo nám připomene, že existuje i lepší cesta. Díky Buddhově moudrosti, jež je jádrem každé kapitoly, vám kniha „Dělat jako Buddha“ pomůže přestat si zkracovat cestu, naučit se všímavosti, pečovat o sebe i o druhé, odolat prokrastinaci a také začlenit Buddhovy nestárnoucí rady do vašeho moderního pracovního života.

brožovaná, 200 stran, 319 Kč

5869



NOVINKA



JÍST JAKO BUDDHA

5822

Dávné umění toho, jak se zbavit přebytkových kilogramů, ale neztratit přitom vlastní hlavu

Dan ZIGMONG, Tara COTTREL

Zní to poněkud zvláštně, ale Buddha i vědci došli k přibližně stejnému závěru: Není ani tak důležité, CO jíme, ale KDY. Buddhova dieta, která je postavena na propojení starobylé moudrosti a moderní vědy, čerpá z Buddhova učení o jídle a nejnovějších výzkumů obezity a hubnutí a přetváří je do nového přístupu k dietě – zlaté střední cesty mezi nezdravým holdováním a nereálným odříkáváním.

brožovaná, 248 stran, 299 Kč

Dan ZIGMOND, je spisovatel, datový analytik a zenový mistr. Je ředitelem sekce analýz ve firmě Facebook; současně pracuje jako poradce v oblasti zdraví a nakládání s daty pro startupy a firmy s rizikovým kapitálem. Je jedním z redaktorů Tricycle, největšího buddhistického časopisu vycházejícího v Severní Americe, a současně vyučuje v zenovém centru Jikoji, malém buddhistickém chrámu v horách Santa Cruz. V květnu 2015 ho časopis Wired jmenoval jedním z „20 Business geniů, jejichž jména byste si měli zapamatovat“, což je věc, kterou Dan s oblibou připomíná svým dětem. Žije v Menlo Parku v Kalifornii.



JÓGA NA ŽIDLI PRO SENIORY

Protahování a pozice, které můžete provádět vsedě doma

Lynn LEHMKUHL

Jednou z největších obav stárnoucích žen a mužů je strach z pádu. Jóga na židli neboli „jóga vsedě“ však umožňuje komukoliv vychutnat si naplno všechny výhody tohoto skvělého cvičebního programu, aniž by se musel obávat zranění. Prostřednictvím této knihy nabízí praktická lékařka a certifikovaná instruktorka jógy Lynn Lehmkuhl čtenářům snadné jógové pozice a protahovací cviky, které lze provádět doma vsedě na židli.

brožovaná, 160 stran, 329 Kč

5504



DESET ZENOVÝCH VTEŘIN

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

Eric MAISEL

Uprostřed neustále na nás doléhajících životních problémů a tlaků může efektivní metoda deseti vteřinové 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 doplněné o konkrétní myšlenku. Tato metoda je jednoduchá, lze ji snadno pochopit, zvládnout a praktikovat. Používat ji může každý, kdykoliv a kdekoliv, každému přináší hluboké benefity.

brožovaná, 224 stran, 319 Kč

5999

JÓGOVÁ MEDITACE PRO KAŽDÝ DEN

Ztište mysl a nalezněte vnitřní mír pomocí transformativní síly krijájógy

Stephen STURGESS

Tato krásně ilustrovaná, velice prakticky zaměřená a hluboce inspirativní kniha je ideálním průvodcem k tomu, abychom si vytvořili pravidelný holistický zdravotní program, který nám umožní nastolit ve všech aspektech svého života rovnováhu, harmonii a štěstí. Autor nás v knize provede nejdůležitějšími polohami meditace vsedě, ukazuje řadu mudr (gest rukou) a bandh (energetických uzávěrů) a poté poskytuje krok za krokem jasný přehled širokého výběru nejúčinnějších jógových pozic, očistných technik, dechových cvičení a meditačních technik, jejichž účelem je ztišit mysl a probudit vnitřního ducha.

brožovaná, 160 stran, 329 Kč

5992

NÁŠ TIP



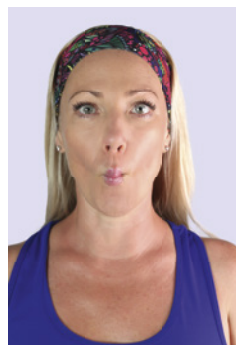
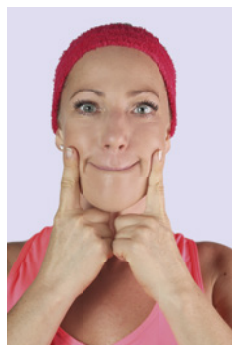
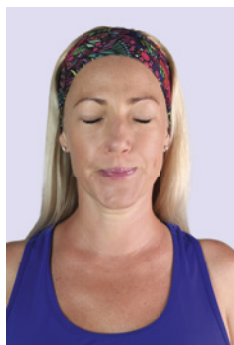
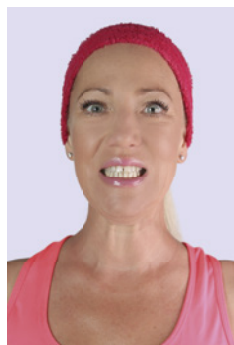
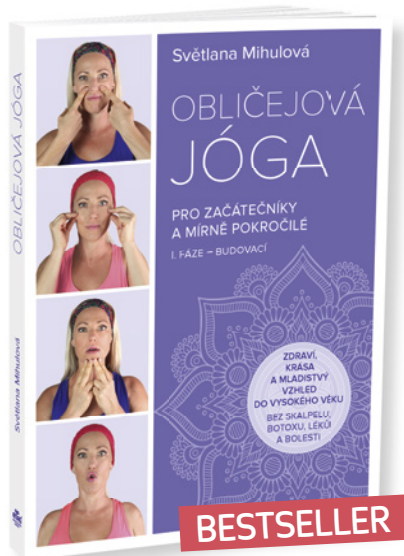
OBLIČJOVÁ JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY A MÍRNĚ POKROČILÉ

5870

Světlna MIHULOVÁ

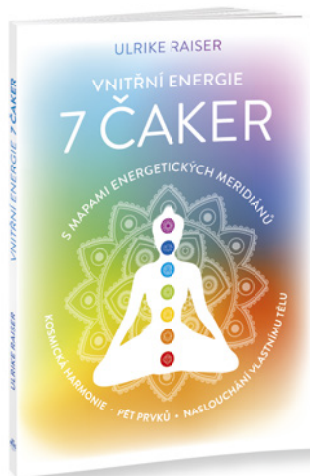
Tato kniha vás krok za krokem provede základy obličejové jógy a sérií speciálních cviků, jejichž úkolem bude omlazení pleti o 5 až 15 let. Kniha je bez nadsázky špičkovým studijním materiálem pro každého, kdo se bude chtít o obličejové józe dozvědět více. Neměla by chybět v knihovničce žádné ženy ani muže, kterým není lhostejný nejen jejich vlastní vzhled, ale především zdraví. Systém cviků uvolňuje a zároveň posiluje svaly obličeje, krku a dekoltu a silně prokrvuje nejen tyto partie, ale rovněž mozek a celé tělo. Díky správně prováděnému souboru cviků může mít každý jedinec krásnou a mladistvě vypadající pleť bez vrásek. Obličej se navrátí jasné kontury a pleť se znovu stane pevnější, elastičtější a zářivější.

brožovaná, 200 stran, 329 Kč



Světlna MIHULOVÁ, je cestovatelka, trenérka, cvičitelka, lektorka a poradkyně v oblasti zdravé výživy. Od roku 2006 cvičí obličejovou jógu a následně přidala funkční cvičení se zdravotním zaměřením, SM systém a hormonální cvičení. Se svou sestrou Jiřinou Mihulovou založila školu Selavis, kde učí klienty obličejovou jógu nejen pro krásu, ale i pro zdraví. Nabízí zde funkční cvičení, spirální stabilizaci, program pro hormonální aktivitu těla a poradenství v péči o sebe samé. V roce 2019 byla škola Selavis v čele se Světlanou Mihulovou nominována do finále firemních oskarů – Český Goodwill. Lekce obličejové jógy pořádá po celé České republice.





VNITŘNÍ ENERGIE 7 ČAKER S MAPAMI ENERGETICKÝCH MERIDIÁNŮ

5974

Vesmírná harmonie, pět prvků, 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.

brožovaná, 128 stran, 259 Kč

ŽIJTE PROSTĚ

5505

Průvodce přirozeným domovem s minimem odpadu

Julia WATKINS

V tomto průvodci představuje autorka Julia Watkins své zero waste návyky, recepty a návody na to, jak žít udržitelně a prostě. Nabízí tipy, jak minimalizovat zbytečné obaly, škodlivé přísady a nahradit věci na jedno použití pro každou oblast vaší domácnosti – od kuchyně, přes úklid, péči o zdraví, koupelnu až po zahradu.

brožovaná, 280 stran, 359 Kč



JÓGA PRO SKUTEČNÝ ŽIVOT: 3982
metoda kundaliní

brožovaná, 208 stran, 409 Kč



JÓGA PRO VÁŠ MOZEK 5811
cvičení zentagle kresbou

brožovaná, 48 stran, 199 Kč

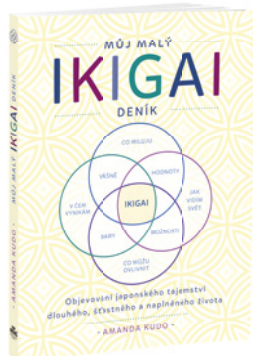
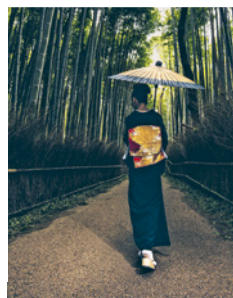
Japonská metoda postupné změny návyků

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.

vázaná, 272 stran, 349 Kč

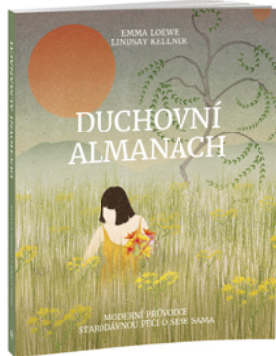


MŮJ MALÝ IKIGAI DENÍK

5989

Objevování japonského tajemství dlouhého, šťastného a naplněného života

brožovaná, 128 stran, 289 Kč



DUCHOVNÍ ALMANACH

5976

Moderní průvodce starodávnou péčí o sebe sama

brožovaná, 288 stran, 399 Kč

TAJEMSTVÍ FENG SHUI

5948

Ludmila DJEMELOVÁ

Kniha „Tajemství Feng Shui“ vám pomůže vytvořit prostředí, které vám bude oporou na cestě k úspěchu a radosti ze života. V knize se seznámíte se základy Feng Shui, naučíte se rozdělit prostor do jednotlivých sektorů a správně je aktivovat. Díky tomu pocítíte zlepšení zdraví i vztahů, oživíte a upevníte svůj partnerský vztah, naleznete uspokojení v kariéře a dosáhnete finanční stability.

V knize naleznete také čínský zvěrokruh a odhalíte, v kterém znamení jste se narodili, jaké vlastnosti mají jednotlivá znamení, případně jaká znamení jsou vašimi tajnými přáteli či nepřáteli. Nakonec se dozvíte něco o osobních číslech KUA a jakým způsobem můžete tyto znalosti uplatnit jak při budování vztahů, tak při zařizování domova.

brožovaná, 152 stran, 349 Kč



NÁŠ TIP

Ludmila DJEMELOVÁ, se profesionálně zabývá Feng Shui již od roku 1993. Za tuto dobu s pomocí Feng Shui zlepšila život, vztahy a finanční situaci mnoha rodinám, podnikatelům a firmám. Věnuje se především individuálnímu poradenství, ale také pořádá semináře a přednášky. Je autorkou knihy Tajemství Feng Shui, Minikurzu Feng Shui a řady e-knih zaměřených na tuto tematiku.



**ŽIVOT PODLE
FENG ŠUEJ**

5866

brožovaná, 304 stran,
439 Kč



**ŽIVOT VE STYLU
LAGOM**

5937

brožovaná, 176 stran,
329 Kč



**FENG ŠUEJ PRO
MODERNÍ ŽIVOT**

3275

brožovaná, 160 stran,
289 Kč



MÉNĚ JE VÍCE

5841

Odkryjte život, který chcete,
pod nánošem toho, co vlastníte

Joshua BECKER

Většina z nás ví, že vlastníme příliš mnoho věcí. Cítíme váhu a břímě našeho nepořádku a jsme unavení čištěním, uklízením a organizováním. Rozptyluje 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 uklizení vašeho domova a života, zažít potěšení ze štědrosti či poznat, proč nejlepším výsledkem úspornosti není čistý dům, nýbrž naplněný život.

brožovaná, 240 stran, 299 Kč



LÉČIVÁ PŘÍRODA

5983

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

brožovaná, 148 stran, 329 Kč



VÝHODNÁ
CENA

UMĚNÍ VYVÁŽENÉHO ŽIVOTA 5846

Správná výživa a správný životní styl
pro váš tělesný typ podle tradice ájurvédy

brožovaná, 248 stran, 149 Kč

SLEDUJTE NÁS NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH!



nakladatelství ANAG



@nakladatelstviaanag



@knihy ANAG

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.

brožovaná, 152 stran, 329 Kč



TRÉNINK FASCIÍ

Úspěšný recept pro získání
napnuté vazivové tkáně

5864

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, jinak 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 vyvinuli zcela nové cvičení pro lidi se slabší pojivovou tkání a tento celostní cvičební program poprvé představují v této příručce.

brožovaná, 192 stran, 309 Kč

HUBNĚTE S AKTIVNÍM STŘEDEM TĚLA

5979

Kenichi SAKUMA

Žádné velké přemáhání ani úsilí, pouze 5 základních cviků!

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.

brožovaná, 96 stran, 239 Kč



5975

6 KLÍČŮ

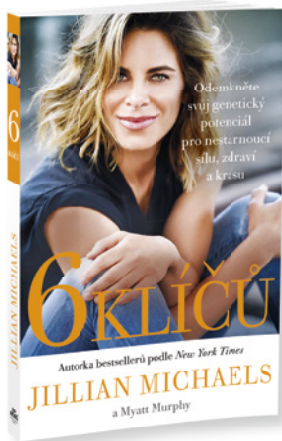
Odemkněte svůj genetický potenciál pro nestárnoucí sílu, zdraví a krásu

Jillian MICHAELS

Osmkrát oceněná nejprodávanější autorka New York Times Jillian Michaels představuje revoluční program pro zvrácení efektů stárnutí a udržení optimálního zdraví pro život.

Autorka přichází s plánem pro krásu proti stárnutí, který překonává všechny ostatní, pokud jde o rozsah a účinnost. Vymyslela program, který se zaměřuje na všech 6 faktorů, jež lékaři a vědci identifikovali jako hlavní projevy stárnutí: metabolismus, poškozené makromolekuly, epigenetiku, zánět, adaptaci stresu a telomerázy.

brožovaná, 248 stran, 349 Kč



DETOXIKACE PRO KRÁSU

5634

Správnou stravou k zářivé pleti, obnově energie a k tělu, po jakém jste vždy toužili

brožovaná, 272 stran, 199 Kč

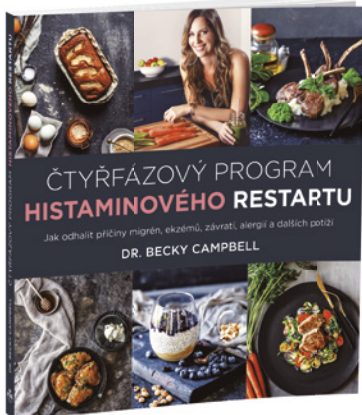


RADIKÁLNÍ KRÁSA

5852

Změňte se zevnitř a změňte se i navenek

brožovaná, 352 stran, 149 Kč



ČTYŘFÁZOVÝ PROGRAM HISTAMINOVÉHO RESTARTU

5886

Jak odhalit příčiny migrén,
ekzémů, závratí a dalších potíží

Becky CAMPBELL

Milióny lidí trpí alergiemi, migrénami, kožními problémy, poruchami spánku, zažívacími potížemi nebo úzkostí v důsledku nediodnostikované 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.

brožovaná, 184 stran, 359 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, po nichž byla apatická a bez života.

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

brožovaná, 176 stran, 269 Kč



AUTOIMUNITNÍ ŘEŠENÍ

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.

brožovaná, 400 stran, 399 Kč

5918



KUCHAŘKA PRO AUTOIMUNITNÍ ŘEŠENÍ 5972

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

Amy MYERS

Tato kuchařka nabízí přes 150 receptů určených speciálně k prevenci a odvrácení široké řady příznaků a onemocnění spojených se zánětem a najdete v ní takové lahůdky jako třeba mrkvovou kari polévku, cuketové muffiny, narozeninové cupcakes, karolínské tažené vepřové, pečenou zeleninu, křupavou javorovou granolu, grilovací omáčky, saláty, smoothies a spoustu dalších chutných receptů. Kniha obsahuje 40stránkovou fotografickou přílohu.

brožovaná, 320 stran + 40 stran fotopříloha, 399 Kč



NÁŠ TIP

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.





ŽÍT BEZ EKZÉMU

5847

Komplexní program pro zvládnutí
a prevenci ekzému

Karen FISCHER

Kniha obsahuje komplexní program, vyzkoušený a ověřený pacienty s ekzémem po dobu delší deseti let. Je vhodný pro všechny formy ekzému a nabízí stravovací programy pro všechny věkové skupiny počínaje novorozenci. Najdete zde rychlou detoxikaci pro dospělé, informace o péči o pleť a stravě, podpůrné a účinné prostředky proti lupům, tipy na okamžitou pomoc proti svědění, rady, jak zabránit citlivosti na salicylát, menu pro celou rodinu i jídelníček speciálně doporučený pro děti, včetně pokrmů do krabiček a svačinek pro školáky a také slavnostního jídla, a množství chutných receptů.

brožovaná, 288 stran, 319 Kč

BEZ OBILOVIN, BEZ BOLESTI

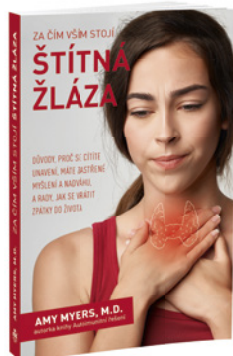
5835

30denní program, který vás zbaví hlavní
příčiny chronické bolesti

Peter OSBORNE

Kniha se zabývá prokázanou souvislostí mezi stravou obsahující lepek a zdravotními obtížemi s následnými chronickými bolestmi. Uvnitř najdete převratný 30denní bezlepkový program, který vám pomůže vyléčit se zevnitř. Díky tomuto programu odstraníte veškeré zdroje lepku a jemu podobné látky a již během dvou týdnů zaznamenáte významné zlepšení zdravotního stavu a do měsíce zmizí bolesti.

brožovaná, 368 stran, 349 Kč



ZA ČÍM VŠÍM STOJÍ ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

5862

brožovaná
472 stran
429 Kč



LEPEK ODHALEN!

5855

brožovaná
376 stran
149 Kč

VÝHODNÁ
CENA



ÚŽASNÁ OČISTA JATER A ŽLUČNÍKU

5905

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

Andreas MORITZ

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 ajúrvedy.

brožovaná, 448 stran, 479 Kč

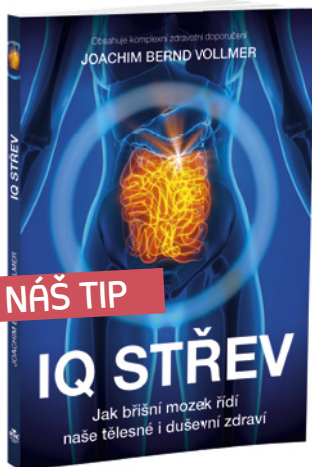
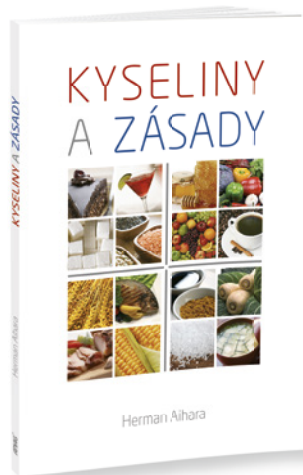
KYSELINY A ZÁSADY

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.

brožovaná, 120 stran, 229 Kč



IQ STŘEV

5922

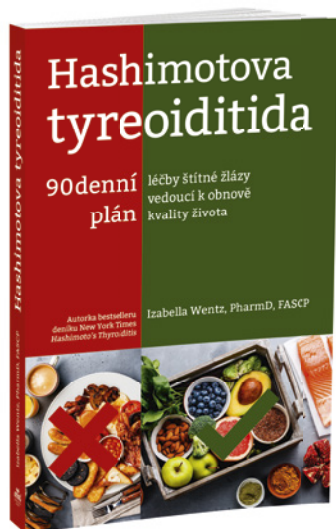
Jak břišní mozek řídí naše tělesné i duševní zdraví

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.

brožovaná, 160 stran, 269 Kč

NÁŠ TIP



HASHIMOTOVA TYREOIDITIDA

5939

90denní plán léčby štítné žlázy vedoucí k obnově kvality života

Izabella WENTZ

Doktorka Izabella Wentz přichází s dlouho očekávaným průlomovým receptem na to, jak zvrátit příznaky tohoto závažného autoimunitního onemocnění.

Klíčem k lepšímu zdravotnímu stavu je podle ní změna životního stylu. V knize nastiňuje osvědčenou léčbu, která již pomohla uzdravit tisíce lidí a spousta dalších se díky ní cítí lépe, a to již za 90 dní.

Prvním krokem k uzdravení je rychlý start v podobě dvoutýdenní detoxikace, k níž získáte jednak doporučení, které potvrdí jíst a kterým se naopak vyhnout, rady ohledně doplňků stravy podporujících játra a také plán obnovy nadledvin. Také si budete schopni sestavit vlastní jídelníček, včetně doplňků

stravy, a provést další změny v životosprávě šité na míru vašim individuálním spouštěčům této choroby. Tyto spouštěče lze odhalit pomocí testu, se kterým se díky této knize také seznámíte, a najdete v ní rovněž originální recepty.

brožovaná, 384 stran, 389 Kč

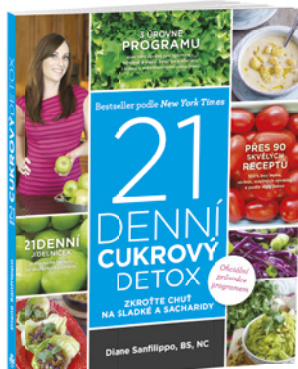


VÝHODNÁ
CENA

**PEČUJTE O TĚLO,
UZDRAVUJTE MYSL**

5857

brožovaná, 256 stran,
149 Kč

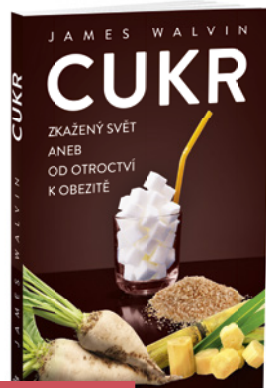


VÝHODNÁ
CENA

**21DENNÍ
CUKROVÝ DETOX**
Zkroťte chuť na sladké
a sacharidy

5944

brožovaná, 240 stran,
199 Kč



VÝHODNÁ
CENA

CUKR
Zkažený svět aneb
od otroctví k obezitě

5941

brožovaná, 248 stran,
199 Kč

DUCHOVNÍ NAUKY EZOTERIKA



NAJDI SVOU SPŘÍZNĚNOU DUŠI 5565

Jak se otevřít lásce svého života

Pierre FRANCKH

Vaše spřízněná duše už na vás čeká... Pod vedením autora bestsellerů a mentálního kouče Pierra Franckha můžete podniknout rozhodující kroky k tomu, abyste konečně potkali svou spřízněnou duši. Ten druhý vás také hledá!

Začíná to tím, že si uvědomíte, že všichni vibrujeme na určité frekvenci. A vibrace, které se shodují, se vzájemně přitahují. Jste-li tedy ochotni vibrovat na frekvenci lásky, stanete-li se sami spřízněnou duší, pak se nevyhnutelně setkáte se svým naplňujícím protějškem, kterého jste tak dlouho hledali.

vyjde v prosinci 2021

vázaná, cca 192 stran, cca 340 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. 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 věnuje také pořádání seminářů, několikrát přednášel i v České republice..



JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT

3272

7 pravidel, jak uskutečnit své sny

Pierre FRANCKH

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!

vázaná, 168 stran, 209 Kč

JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT (audio)

5608

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.

60 karet v praktické krabičce, 229 Kč

JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT 3.0

5865

Pierre FRANCKH

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?

vázaná, 192 stran, 339 Kč





ZÁKON REZONANCE

3852

Pierre FRANCKH

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: Do svého 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 kráse a bohatství stejně jako myšlenky o špatnosti a negativitě.

vázaná, 208 stran, 329 Kč

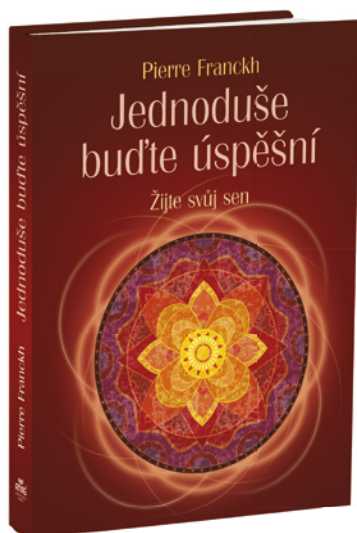
ZÁKON REZONANCE – KARTY

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 praktické krabičce, 299 Kč



JEDNODUŠE BUĎTE ÚSPĚŠNÍ

3988

Žijte svůj sen

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.

vázaná, 256 stran, 349 Kč



PŘEJTE SI JEDNODUŠE, ALE ÚSPĚŠNĚ!

3846

Pierre FRANCKH

Kniha je pokračováním autorovy nejprodávanější knihy „Jak si správně přát“, Pierre Franckh v ní ukazuje, jak se i opravdu velká přání mohou vyplnit, jaké jsou běžné chyby při přání si a jak se jich vyvarovat. Navíc jsou přidány příběhy lidí, kteří si úspěšně přáli zdánlivě nemožné. Pierre Franckh odpovídá na často kladené otázky, podává praktické rady a navrhuje nejlepší formulace, jakými si přát.

vázaná, 176 stran, 229 Kč

BESTSELLER

PROSTĚ SI TO PŘEJTE, A TO S LEHKOSTÍ

3847

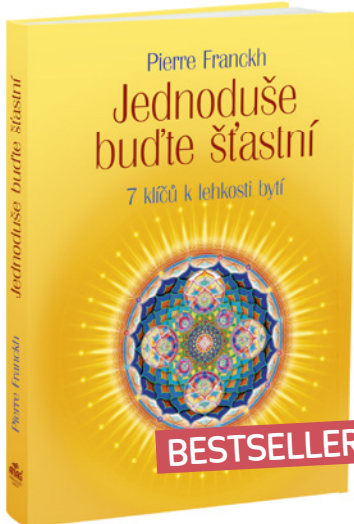
Pierre FRANCKH

Ve své další knize o přáních předkládá Pierre Franckh láskyplný způsob, jak se zbavit starých přesvědčení (vzorů), aby se i vaše nejtajnější přání mohla stát skutečností. Tentokrát se zabývá problematikou peněz, zdraví a práce. Samozřejmě jsou v knize uvedeny i mnohé dojemné a zábavné příběhy nadšených „přejících“. K těmto příběhům Pierre Franckh přidává cenné rady a odhaluje nejlepší „přací“ formulace, aby se mohly splnit všechny vaše sny.

vázaná, 176 stran, 239 Kč



BESTSELLER



JEDNODUŠE BUĎTE ŠTĚSTÍ

3926

7 klíčů k lehkosti bytí

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.

vázaná, 224 stran, 319 Kč

BESTSELLER

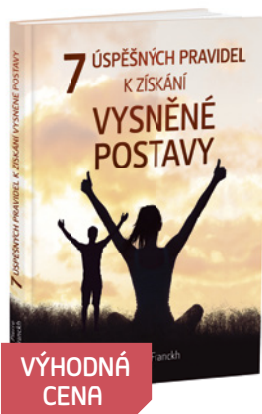
DALŠÍ KNIHY PIERRA FRANCKHA:



6 MINUTOVÝ KOUČ 5988
Daruj si sebelásku
vázaná, 184 stran, 269 Kč



6 MINUTOVÝ KOUČ 5809
Najdi skutečnou sebedůvěru!
vázaná, 176 stran, 259 Kč



7 ÚSPĚŠNÝCH PRAVIDEL k získání vysněné postavy 5840
vázaná, 160 stran, 149 Kč



77 PRAVIDEL pro úspěšná přání 3963
vázaná, 216 stran, 339 Kč

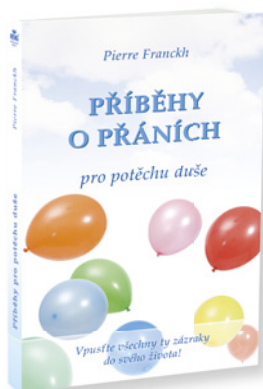


PŘEJME SI BÝT ŠTÍHLÍ 3894
11 klíčů k ideální váze
vázaná, 224 stran, 279 Kč



PŘEJME SI BÝT ŠTÍHLÍ 3903
meditační CD
délka 62 minut, 249 Kč

DALŠÍ KNIHY PIERRA FRANCKHA:



PŘÍBĚHY O PŘÁNÍCH pro potěchu duše

3858

vázaná, 152 stran, 239 Kč



21 ZPŮSOBŮ, jak najít lásku

3984

vázaná, 168 stran, 299 Kč



PRAVIDLA PRO ŠŤASTNOU LÁSKU

3822

vázaná, 192 stran, 239 Kč



ROZVÍJEJ SVOU SÍLU PŘÁNÍ

5844

cvičení, meditace
a rituály na 52 týdnů

kroužková, stolní kalendář
120 stran, 279 Kč



PŘEJTE SI JEDNODUŠE den za dnem

3925

kroužková, stolní kalendář
372 stran, 359 Kč



NAJDI ZNOVU SÁM SEBE

5911

za 6 minut denně

kroužková, stolní kalendář
114 stran, 269 Kč

Louise L. HAY a přátelé

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.

brožovaná, 448 stran, 189 Kč



ŽIVOT VÁS MILUJE – karty

5834

Louise L. HAY, Robert HOLDEN

Tato nádherná sada karet přináší afirmace, které se mohou stát prvo počátečními 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

BUDE TO DOBRÝ!

5884

Změň svůj úhel pohledu a změníš svůj svět

Lars AMEND

Pomocí této knihy ti Lars Amend dodává odvahu žít podle tvého skutečného já. Jeho poselství zní jasně: život je příliš krátký na to, aby ses neustále snažil všem zalíbit. Změňte úhel pohledu na svět a následujte své srdce! Tajemství spočívá v tom přehodnotit vlastní nastavení mysli, změnit úhel pohledu na svět a následovat své srdce. Jako zkušený life kouč, který svou životní krizi překonal a na tomto svém vítězství vystavěl svůj úspěch, ví až příliš dobře, jak důležitá jsou následující slova:

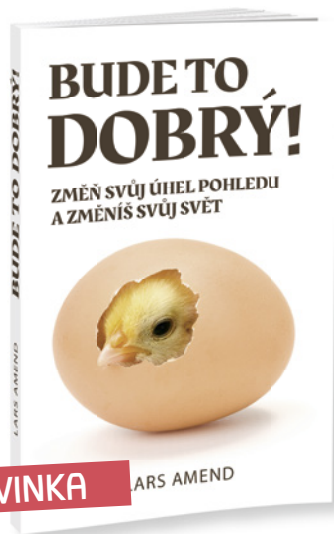
CELÝ ŽIVOT JE JEN HRA MYSLI.

Jsou to tvé myšlenky, které tě mohou učinit malým, či velkým.

Ty rozhodni, co se má od tohoto okamžiku dít.

POMŮŽI TI S TÍM! BUDE TO DOBRÝ!

brožovaná, 256 stran, 299 Kč



NESTYĎTE SE!

5502

Jak se osvobodit od paralyzujících pocitů studu

Stephan Konrad NIEDERWIESER

Stud je reakcí na naše vnitřní stavy. Člověk, který se stydí, si připadá jako malé dítě: bezmocný, vystrašený a vyloučený.

Stud přináší nepříjemné pocity, které způsobují značné nepohodlí.

Se studem se často pojí i pocity, jako je například vina, strach či vztek. Mnozí lidé v důsledku studu zažívají také pocit pálení v těle nebo fyzickou bolest. V závislosti na svém momentálním rozpoložení by nejraději utekli, zahrabali se hluboko pod zem, nebo dokonce zemřeli.

Stephan Konrad Niederwieser v této knize představuje řadu cvičení, jež doplňuje mnoha příklady ze své praxe. Příslušná cvičení pomohou čtenářům uvědomit si, jakým způsobem na stud reagují, prozkoumat jejich negativní představy o sobě samých, a především navždy vysvobodit jejich životy ze zajetí paralyzujících pocitů studu.

brožovaná, 200 stran, 309 Kč

NOVINKA



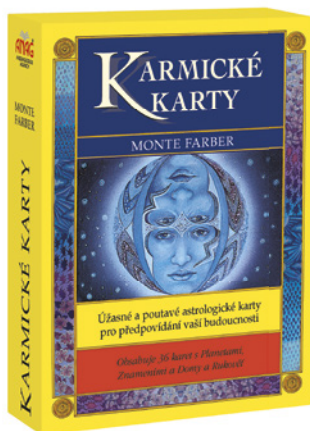
VÝHODNÁ
CENA

DUŠE KOUČEM

Objevte své pravé já za 28 dní

brožovaná, 216 stran, 149 Kč

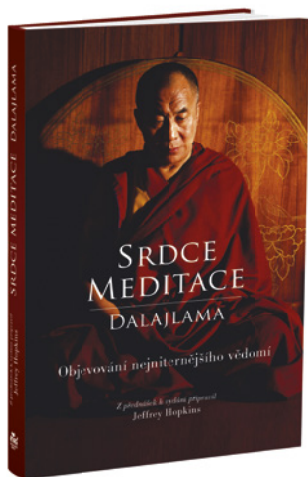
5863



KARMICKÉ KARTY

brožura 96 stran + 36 karet v krabičce,
389 Kč

3262



SRDCE MEDITACE

5815

Objevování nejnítěrnějšího vědomí

DALAJLAMA

Jeho Svatost dalajlama odkrývá skrytá tajemství pokročilého meditačního cvičení Dzogchen za použití vizionářské básně světců z 19. století Patrula Rinpoče, autora buddhistického klasického díla „Slova mého 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.

vázaná, 152 stran, 249 Kč

UMĚNÍ DÝCHAT

5945

Tajemství uvědomělého života

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.

vázaná, 128 stran, 249 Kč



NÁŠ TIP

Dr. Danny Penman



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.

Je založena na kognitivní terapii všímavosti (MBCT), což je jednoduchá forma meditace všímavosti, která zabere jen pár minut denně. Pomáhá každému z nás zvýšit míru štěstí a důvěry, zároveň však také snižuje úzkost, stres a podrážděnost.

brožovaná + CD, 224 stran, 359 Kč



BIOLOGIE VÍRY

5842

Jak uvolnit sílu vědomí, hmoty a zázraků

Bruce H. LIPTON

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 niž 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!

vázaná, 288 stran, 349 Kč

BIOLOGIE VÍRY (audio)

5987

audiokniha, 349 Kč

SPONTÁNNÍ EVOLUCE

3892

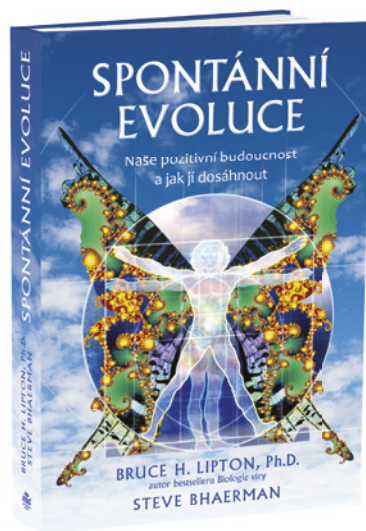
Naše pozitivní budoucnost a jak ji dosáhnout

Bruce H. LIPTON, Steve BHAERMAN

Auťoři této knihy vyvracejí dosud platné společenské a kulturní mýty mnohdy děděné ještě ze středověku. Poukazují na jejich neplatnost a zastaralost a zdůrazňují nutnost přizpůsobovat se 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 nadějně budoucnosti. Budoucnost je v našich rukou. Pojďme si vytvořit svět, o jakém jsme vždy snili. Biologie a evoluce jsou na naší straně.

vázaná, 448 stran, 399 Kč



LÍBÁNKOVÝ EFEKT

aneb Jak vytvořit nebe na zemi

Bruce H. LIPTON

Líbáňkový 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 líbáňkové okamžiky stále znovu. Svým výmluvným a čtivým stylem popisuje vliv kvantové fyziky (dobrých vibrací), biochemie (lektvarů lásky) a psychologie (vědomé i podvědomé mysli) při vytváření a udržování láskyplných vztahů.

vázaná, 152 stran, 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 prostředím – 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.

INDIGOVÝ SVĚT

Transformace kreativních myšlenek
do reality podle kvantové fyziky

Simon LOYD

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....

brožovaná, 216 stran, 259 Kč

INDIGOVÝ SVĚT (audio)

audiokniha, 239 Kč

5883



INDIGOVÁ REALITA

Simon LOYD

5882

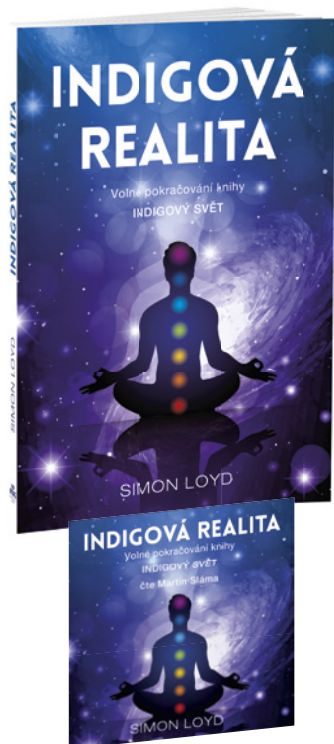
„Indigová realita“ je volným pokračováním knihy „Indigový svět“. Jejím hlavním tématem je spirituální a osobní rozvoj. Ve společnosti panuje hlad po účinných technikách a praktikách vedoucích k osobnímu a duchovnímu růstu, neboť úzce souvisí se šťastným a naplněným životem. V současné době nastávajících 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 nabitá 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.

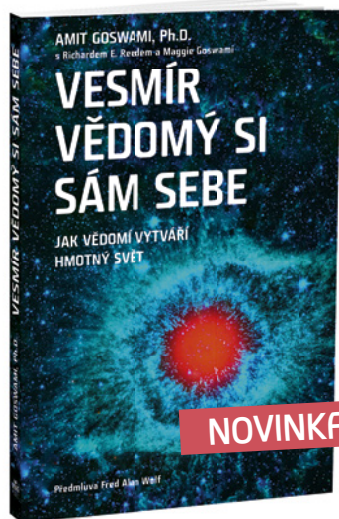
brožovaná, 192 stran, 299 Kč

INDIGOVÁ REALITA (audio)

audiokniha, 299 Kč

5535





VESMÍR VĚDOMÝ SI SÁM SEBE

Jak vědomí vytváří hmotný svět

5998

Amit GOSWAMI

Podnětná kniha Amita Goswamiho zpochybňuje v západní vědě široce rozšířené přesvědčení, že primárním „materiálem“ stvoření je hmota, a místo toho tvrdí, že skutečným základem všeho toho, co známe a vnímáme, je vědomí. Goswamiho výklad kvantové fyziky pro laiky, který časopis Kirkus Reviews označil jako „vzor srozumitelnosti“, představuje cestu objevování založenou na společném základě vědy a náboženství, na propojení mysli a těla a našem spojení s celkem stvoření.

brožovaná, 392 stran, 389 Kč

KVANTOVÝ DOKTOR

Kvantový fyzik nás provádí zdravím a léčbou

Amit GOSWAMI

Podle kvantového fyzika Amita Goswamiho je medicína připravena na aplikaci nového vědního oboru založeného na prvenství vědomí. V tomto novém vydání své populární knihy Goswami odvážně reinterpretuje přední metody alternativní medicíny – homeopatii, čínskou medicínu, akupunkturu, ájurvéd 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.

brožovaná, 248 stran, 279 Kč

3973



KVANTOVÝ DOKTOR (audio)

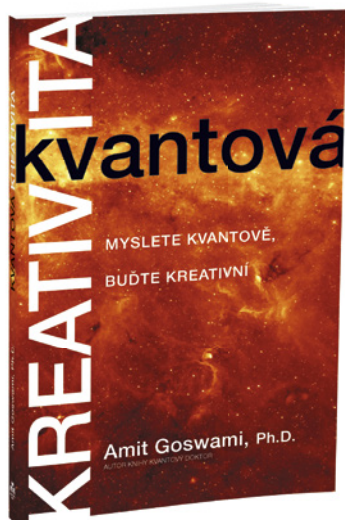
audiokniha, 279 Kč

5956

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 (děláni-bytí-dělání-bytí-dělání) pomůže každému člověku objevovat jeho kreativní potenciál. V soukromém životě se Goswami prakticky zabývá spiritualitou a transformací.





KVANTOVÁ KREATIVITA

Myslete kvantově, buďte kreativní

5913

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 objektivitu 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.

brožovaná, 224 stran, 279 Kč

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 sedmácti 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.

brožovaná, 240 stran, 289 Kč



DEVĚT VLN STVOŘENÍ

5507

Kvantová fyzika, holografická evoluce
a osud lidstva

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.

brožovaná, 264 stran, 369 Kč



MATEMATIKA V MYSTICE

5875

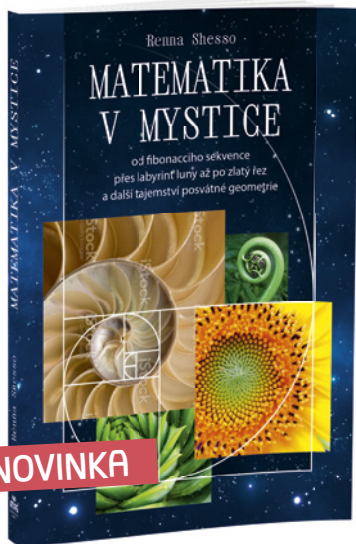
Od Fibonacciho řady po Labyrint Luny,
Zlatý řez a další tajemství posvátné geometrie

Renna SHESSO

Velká část historie matematiky pochází od prvních astrologů, kteří potřebovali popsat a zaznamenat to, co viděli na noční obloze. Ať už pro královského dvorního astrologa nebo zemědělce stanovujícího nejlepší čas na výsadbu, bylo měření času a počítání opravdu důležité. Spletete se v číselném vzoru okvětních lístků a můžete se otrávit. Ignorujte nebeské hodiny rovnodenností a slunovratů a riskujete, že na zimu nebudete mít dost potravy. Díky přátelskému tónu autorky a jasnému vysvětlení informací v této nádherné knize bude matematika „snadnější“.

vyjde v prosinci 2021

brožovaná, cca 220 stran, cca 300 Kč



METAČLOVĚK

Odhalte svůj nekonečný potenciál

Deepak CHOPRA

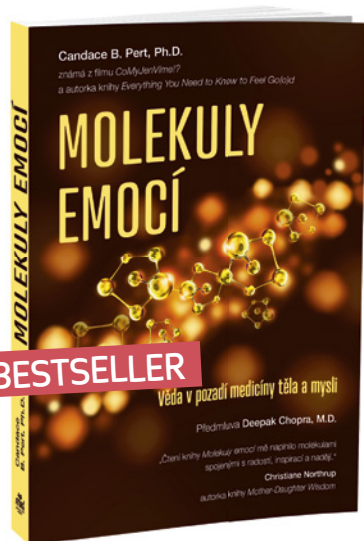
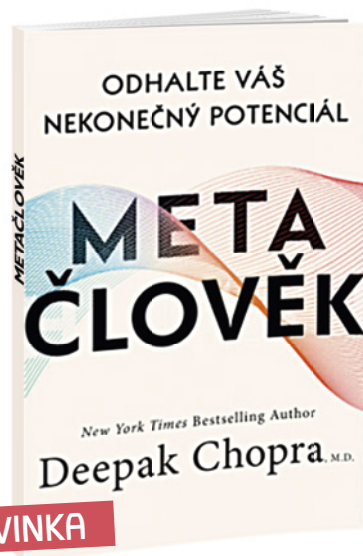
Je možné odvážit se za hranice každodenního života a zažít vyšší stavy vědomí? Deepak Chopra dokazuje, že vyšší vědomí je k dispozici „tady a teď“. V knize „Metačlověk“ odhaluje tajemství, jak překročit současná omezení a využít náš nekonečný potenciál.

Jak to udělat? Tím, že se staneme metačlověkem což znamená překonat omezení vytvořená myslí a vstoupit do nového stavu vědomí, kde máme promyšlený a skutečný přístup ke špičkovým zážitkům, které mohou úplně obrátit životy lidí naruby. Aby to bylo co nejpraktičtější, autor na konci knihy uvádí 31denního průvodce, který vám poradí jak se tímto metačlověkem stát.

vyjde v prosinci 2021

brožovaná, cca 320 stran, cca 350 Kč

5503



MOLEKULY EMOCÍ

Věda v pozadí medicíny těla a mysli

Candace B. PERT

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.

brožovaná, 368 stran, 369 Kč

5930



NÁVYKY ŠŤASTNÉHO MOZKU

5516

Naučte svůj mozek produkovat více serotoninu, dopaminu, oxytocinu a endorfinů

Loretta Graziano BREUNING

Připravte se na to, že budete za pouhých pětadvaceti dnů šťastnější! Kniha „Návyky šťastného mozku“ vám poradí, jak „přeprogramovat“ svůj mozek a naučit jej produkovat látky, které mají tu moc učinit vás šťastnými.

V knize najdete jednoduchá cvičení, která vám pomohou pochopit, jakou úlohu ve vašem těle plní jednotlivé „hormony štěstí“ – serotonin, dopamin, oxytocin a endorfiny. Kniha obsahuje spoustu cvičení, jež vám pomohou přeprogramovat svůj mozek, a pomůže vám na cestě za šťastnějším a zdravějším životem!

brožovaná, 216 stran, 329 Kč

ROZVÍJEJTE SVŮJ MOZEK

5874

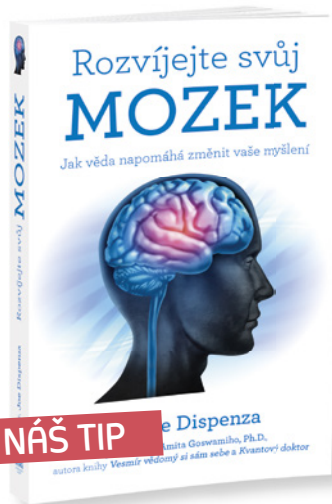
Jak věda napomáhá změnit vaše myšlení

Joe DISPENZA

Autorem této zajímavé knihy „Rozvíjejte svůj mozek“ je Dr. Joe Dispenza, stojící za bestsellery jako „Vy jste 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 naučí 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.

brožovaná, 480 stran, 469 Kč



VY JSTE PLACEBO

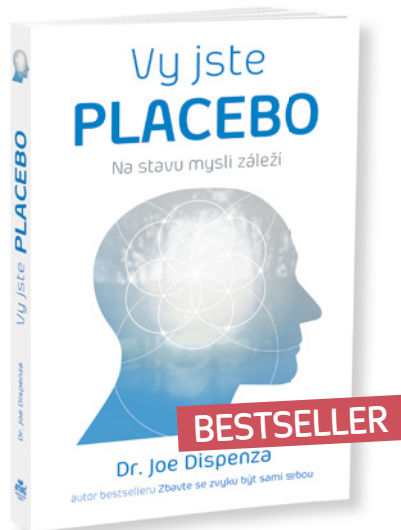
Na stavu mysli záleží

5907

Joe DISPENZA

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 onemocněli nebo dokonce zemřeli lidé, kteří byli svědky čarodějnických nebo vúdů praktik, nebo poté, co jim byla stanovena chybná diagnóza a oni si mysleli, že trpí vážnou chorobou). Dr. Dispenza předkládá vědecké důkazy (například rentgenové snímky mozku) neuvěřitelných případů uzdravení, jichž byl svědkem na svých workshopech, na kterých se jeho účastníci naučili osobnostní transformaci založené na praktickém využití tzv. placebo efektu.

brožovaná, 352 stran, 389 Kč



ZBAVTE SE ZVYKU BÝT SAMI SEBOU

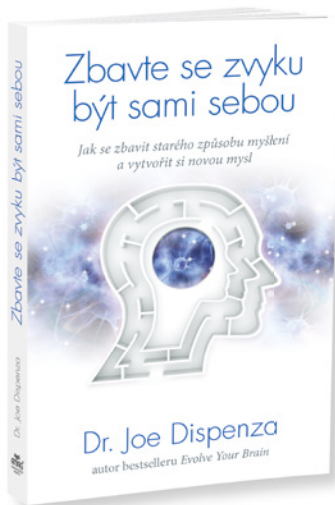
Jak se zbavit starého způsobu myšlení a vytvořit si novou mysl

3975

Joe DISPENZA

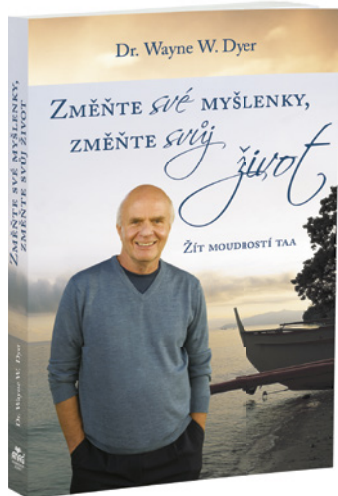
Nejste odsouzeni k tomu být ovládáni svými geny a pevně zakořeněným zvykem po zbytek svého života. V knize „Zbavte se zvyku být sami sebou“ renomovaný autor, řečník, výzkumný pracovník a chiropraktik Dr. Joe Dispenza kombinuje oblasti kvantové fyziky, neurologie, chemie mozku, biologie a genetiky, aby ukázal, co je opravdu možné. Nezískáte 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.

brožovaná, 304 stran, 359 Kč



JOE DISPENZA, DC, autor knih „Zbavte se zvyku být sami sebou“, „Vy jste placebo“ a „Rozvíjejte svůj mozek“, 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.





ZMĚŇTE SVÉ MYŠLENKY, ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOT

Žít moudrostí taa

brožovaná, 368 stran, 399 Kč

3956



PSYCHOFYZICKÝ KÓD

Jak změnit přesvědčení omezující
naše zdraví, dlouhověkost a úspěch

brožovaná, 344 stran, 349 Kč

5818



LIDSKÉ VĚDOMÍ A VESMÍR

brožovaná, 224 stran, 289 Kč

5943



CESTA ZA HRANICE HMOTNÉHO SVĚTA

brožovaná, 248 stran, 269 Kč

5903

ALTERNATIVNÍ LÉČBA



PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

5873

60 receptů z přírody pro zdraví

Tato kniha vám přináší recepty na léčivé nápoje, elixíry, likéry, tinktury, masti a jiné účinné přírodní přípravky doplněné o legendy, které se k nim váží. Kniha je sbírkou jednoduchých a účinných přípravků, jak se snadno vypořádat s malými každodenními nemocemi. Díky uvedeným preparátům se budete každý den cítit lépe, což vás uklidní, a začnete se opět usmívat. Můžete v ní listovat za dlouhých zimních večerů u krbu, ale stejně tak se může stát vaší společnicí na jaře, kdy se na dece na rozkvetlé louce ponoříte do tajů bylin.

Každá kapitola vypráví o konkrétním přípravku založeném na přírodních složkách a jeho vlastnostech, o zdravotních potížích, jež může zmírnit, a přináší recepty na výrobu jednotlivých přípravků. V závěru knihy je praktický abecední seznam různých zdravotních potíží a souhrn vhodných a nevhodných přípravků pro každou z nich.

brožovaná, 160 stran, 299 Kč

AUTOHYPNÓZA

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. Dokonce se dozvíte, jak může hypnóza pomoci překonat závažná onemocnění.

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

brožovaná, 192 stran, 299 Kč

5990



ČCHI-KUNG

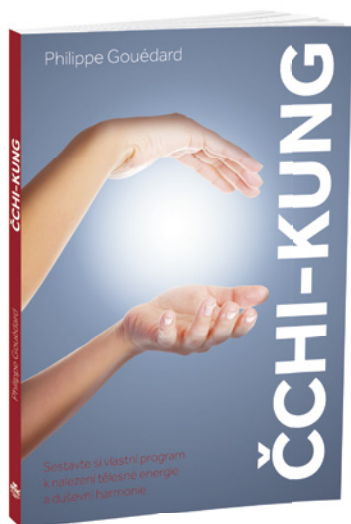
Sestavte si vlastní program k nalezení
tělesné energie a duševní harmonie

Philippe GOUÉDARD

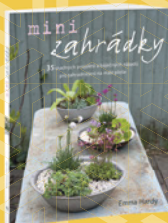
Příručka poskytuje praktický úvod do čchi-kungu nebo-li čínské gymnastiky, jehož cílem je sladit naše energie. Tento soubor tradičního čínskému cvičení, které pěstuje čchi (qi) neboli „vitální energii“, se kromě rozvoje fyzického těla zabývá také rozvojem mysli. Pomocí snadných cviků, jež jsou doprovázeny podrobnými ilustracemi, si můžete harmonizovat čchi každý den. Kniha je určena pro začátečníky – den za dnem se naučíte tomuto jemnému cvičení a rozproudujete zablokovanou čchi v meridiánech. Díky čchi-kungu posílíte své zdraví, odstraníte stres a únavu, zlepšíte koncentraci a paměť, zpomalíte proces stárnutí a mnoho dalšího.

brožovaná, 152 stran, 249 Kč

5829



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



PRSTOVÝ ČCHI-KUNG

5838

Cvičení pro ruce jako rychlá a snadná pomoc

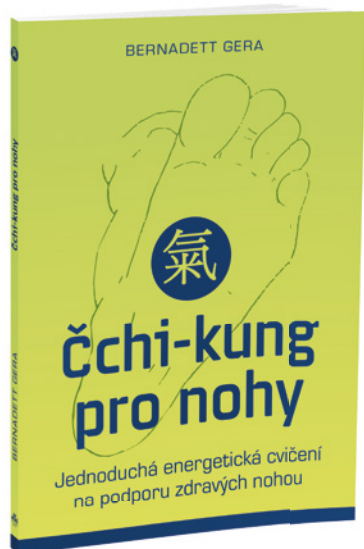
Bernadett GERA

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 šiji, pomáhají při horečce, nachlazení, poruchách trávení, a mohou dokonce zmírnit zdravotní potíže při chronických onemocněních. 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.

brožovaná, 96 stran, 199 Kč



NÁŠ TIP



ČCHI-KUNG PRO NOHY

5980

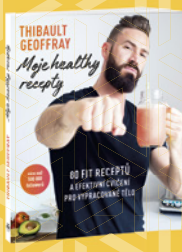
Jednoduchá energetická cvičení na podporu zdravých nohou

Bernadett GERA

Zdraví máte ve svých nohách! Díky čínské léčebné metodě čchi-kungu můžete svým nohám dopřávat účinnou kúru. Postupy uvedené v této knize, které si snadno a rychle osvojíte, mají pozitivní dopad na celé tělo i ducha.

V chodidlech ostatně končí mnohé z tzv. meridiánů, které lze jako energetické kanály s použitím vhodných cvičení cíleně stimulovat. Zjistíte, že vaše schopnost koncentrace narůstá a řada potíží, jako například vysoký krevní tlak, nachlazení, poruchy spánku a trávení, se naopak zmírňuje. Tato kniha navazuje na předchozí titul „Prstový čchi-kung“.

brožovaná, 88 stran, 199 Kč





ČÍNSKÁ TLAKOVÁ AUTOMASÁŽ

12 nejdůležitějších akupresurních bodů pro péči o vaše zdraví

5832

Laurent TURLIN, Alix LEFIEF-DELCOURT

Tento perfektní úvod do problematiky čínské tlakové automasáže určený pro začátečníky představuje 12 klíčových akupresurních bodů pro léčení běžných neduhů a zdravotních potíží podle principů čínské medicíny. Po jednoduchém přehledu meridiánového systému energetických drah v těle a snadno pochopitelných instrukcí k různým technikám masáží následuje uvedení do každého z 12 bodů v řadě a také popis, jak je využít k léčení široké škály potíží, počínaje bolestmi hlavy, až po nespavost.

brožovaná, 160 stran, 339 Kč

MANUÁL LÉČIVÉ JÓGY

Pracujte s energetickými čakrovými centry a zvýšte svou vitalitu

5967

Svámi Ambikananda SARASWATI

Tato poutavá a úžasně graficky zpracovaná kniha pro všechny příznivce jógy představuje techniky hathajógy pro posílení energetického systému čaker. Díky této knize budete schopni zvýšit své znalosti o nerovnováze v těle a dostat své čakry a vitalitu opět do rovnováhy. „Manuál léčivé jógy“ vám však pomůže i s dalšími oblastmi: dýcháním, gesty, vizualizací, mantrami a jídelníčkem. Manuál obsahuje také přehledné tabulky prospěšných poloh pro běžná onemocnění.

brožovaná, 144 stran, 329 Kč



ESENCIÁLNÍ OLEJE

kompletní příručka

5985

Více než 250 receptů pro přírodní aromaterapii

KG STILES

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

brožovaná, 464 stran, 499 Kč



ENERGETICKÁ MEDICÍNA

3986

Vyrovnejte energie svého těla
a získejte optimální zdraví, radost a vitalitu

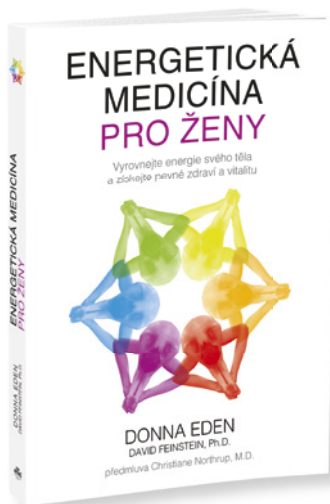
Donna EDEN

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).

brožovaná, 376 stran, 439 Kč



ENERGETICKÁ MEDICÍNA PRO ŽENY

5981

Vyrovnejte energie svého těla
a získejte 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 deprese – a nabízí řešení, které tradiční medicína často nedokáže poskytnout.

brožovaná, 280 stran, 379 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.



TAJEMSTVÍ OKAMŽITÉHO LÉČENÍ

3948

Metoda kvantového léčení

Frank J. KINSLOW

Během několika posledních let naučily nové svépomocné 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. 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 kdokoliv.

brožovaná, 136 stran, 239 Kč

TAJEMSTVÍ OKAMŽITÉHO LÉČENÍ (audio)

3991

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.

brožovaná, 264 stran, 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. 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.



KDYŽ SE VÁM NIC NEDAŘÍ ZKUSTE DĚLAT NIC

5906

aneb jak vás umění oprostít se od všeho
dostane tam, kam chcete

Frank J. KINSLOW

Na nejnovějších vědeckých myšlenkách vám tato průkopnická kniha představí mimořádné výhody nicnedělání. Na těchto stránkách se rodí nová filozofie lidského potenciálu. Prozkoumáte-li tuto filozofii, najdete odpovědi na mnoho otázek, které nešly do hlavy nejen vám osobně, ale lidstvu jako celku. Budete-li praktikovat tyto techniky, zažijete zlepšení zdraví, větší naplnění svých talentů a možností a delší, spokojenější život.

brožovaná, 192 stran, 279 Kč



NÁŠ TIP

VÍC NEŽ ŠTĚSTÍ

5626

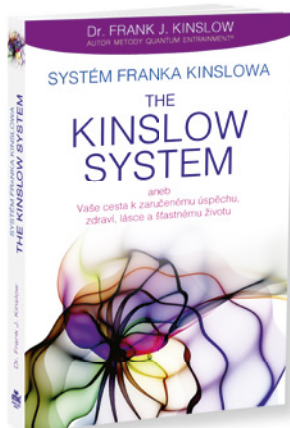
Jak nalézt a splnit si své největší přání

Frank J. KINSLOW

„Víc než štěstí“ je praktickým průvodcem na cestě k nalezení vnitřního klidu.

Kniha klade otázky a nabízí jednoduchá cvičení, takže je srozumitelná pro všechny čtenáře. Čerpá z jasně reflektujících, i když odlišných zdrojů, jako jsou Upanišady (sbírka hinduistických filozofických textů), Einstein nebo Pepek námořník. Kniha odpovídá na odvěké otázky jako „Kdo jsem?“ a „Co je můj úkolem?“ a ukazuje čtenářům, jak ocenit lyrické tajemství jejich života, ne v budoucnosti, ale nyní, v tomto okamžiku.

brožovaná, 304 stran, 319 Kč



SYSTÉM FRANKA KINSLOWA

3220
brožovaná
336 stran
349 Kč



EUFEEING!

3974
brožovaná
200 stran
259 Kč



LÉČIVÉ JÁ

Revoluční plán, jak nabít imunitu
a zůstat celý život zdravý

Deepak CHOPRA, Rudolph E. TANZI

Autoři chtějí čtenářům v této knize pomoci vytvořit na základě nejlepších možných rozhodnutí celoživotně platný holistický a transformační plán pro zdraví. Pronikají za hranice konvenčního myšlení, aby čtenářům představili nejnovější výzkum a poznatky o vzájemných vztazích mezi myslí, tělem, geny a imunitou. Čtenářům také nabízejí mimořádný sedmidenní akční plán, který obsahuje klíčové nástroje vedoucí k sebeuzdravení.

brožovaná, 320 stran, 339 Kč

NÁŠ TIP

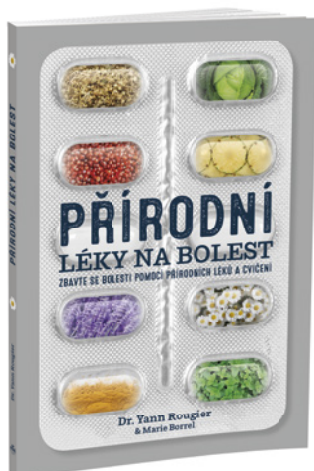
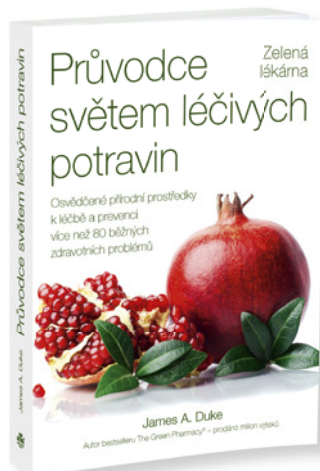
PRŮVODCE SVĚTEM LÉČIVÝCH POTRAVIN 5803

Zelená lékárna

James A. DUKE

Dr. Duke ve své knize čerpá z více než třicetiletého výzkumu a stanovuje nejsilnější léčivé potraviny na Zemi. Odhaluje, jak se poprat s vysokou hladinou cholesterolu pomocí borůvek, jak bojovat proti návalům horka černými fazolemi, hraničnímu cukru v krvi mandlemi, nebo zmírnit trýznivé bolesti zad za pomoci ananasu. Mnohé z léčivých potravin zde doporučených se ukazují být tak efektivní, že mohou překonat populární farmakologická léčiva – bez rizik (a ceny).

brožovaná, 496 stran, 439 Kč



PŘÍRODNÍ LÉKY NA BOLEST

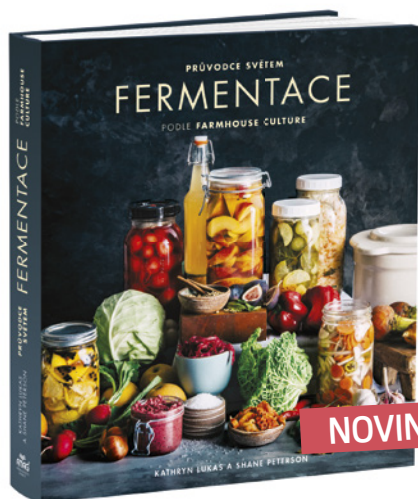
Zbavte se bolesti pomocí přírodních léků a cvičení

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. 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 nákuyp v lékárně věcí minulosti!

brožovaná, 128 stran, 249 Kč

KUCHAŘKY VAŘÍME PRO ZDRAVÍ



PRŮVODCE SVĚTEM FERMENTACE PODLE FARMHOUSE CULTURE 5887

Kathryn LUKAS, Shane PETERSON

V této „bibli fermentace“ naleznete vše, co o fermentaci potřebujete vědět a co vás zajímá! Autoři čtenáře seznámí s její tisíciletou historií, detailně proberou zdravotní přínosy fermentovaných potravin i veškeré otázky týkající se zdravotní nezávadnosti a bezpečnosti jejich přípravy i uchovávání. Jádrem knihy je však 100 receptů na zpracování kysaného zelí, rychle kvašené i ve vlastní šťávě fermentované zeleniny a kimči, pálivých chilli omáček, kvašeného ovoce a ovocného želé, kombuchy, a dokonce i alkoholických ciderů a medoviny. To vše je doplněno krásnými fotografiemi.

vázaná, 372 stran, 549 Kč





RADOST Z BEZLEPKOVÉ STRAVY

3977

Zdravé vaření bez lepku a bez mléka

Vladimíra STRNADELOVÁ, Jan ZERZÁN

V posledních letech přibývá lidí, kteří se potýkají s celiakií či jinými onemocněními, za jejichž vznikem stojí lepek a často také kasein (mléčná bílkovina). Autoři v této informaci a recepty nabitě knize objasňují příčiny nesnášenlivosti lepku a její důsledky a detailně popisují zásady zdravé, zejména bezlepkové stravy. K vyléčení nemoci totiž nestačí pouhé vysazení lepku, neboť hlavní příčina mnoha onemocnění spočívá v poškození střeva. Je proto třeba konzumovat takovou stravu, která nezatěžuje střevo ani další orgány, jako jsou játra či slinivka břišní, a zároveň pomáhá obnovovat střevní sliznici. V knize najdete mnoho ověřených receptů na přípravu jídel z bezlepkových obilovin, od snídaní, přes polévky a hlavní jídla až po dezerty, díky nimž bude vaše strava nejen chutná a pestrá, ale současně bude mít léčebný a preventivní účinek na vaše střeva a celý zažívací systém.

vazaná, 336 stran, 399 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 nejrušnějších 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 mnoho přednášek po celé republice a pobytové kurzy pro jednotlivce i celé rodiny.

RADOST Z JÍDLA

Nejen makrobiotika očima lékaře
a pacienta (včetně DVD)

Vladimíra STRNADELOVÁ, Jan ZERZÁN

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.

vázaná + DVD, 352 stran, 379 Kč

5966



RADOST ZE ZDRAVÝCH DĚTÍ

Preventivní i léčebná strava
pro celou rodinu (včetně DVD)

Vladimíra STRNADELOVÁ, Jan ZERZÁN

3200

Jedinečná kniha, která respektuje přírodní 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 či nemoci. 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.

vázaná + DVD, 456 stran, 389 Kč



TAK SLADCE VONÍ DOMOV

5544

od lahodných koláčů po nadýchané buchty

Anna ŠMALCOVÁ

Tato kuchařka je inspirovaná 60 rodinnými recepty, které byly po mnoho let vylepšovány a staly se velice oblíbenými nejen u nás doma. Najdete zde jak recepty na výborné 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 péct svatební koláče, nebo jen něco drobného k nedělní kávě, najdete to právě v této ojedinělé kuchařce. Stačí si jen vybrat.

brožovaná, 136 stran, 349 Kč

Anna ŠMALCOVÁ, původně typografka, pracuje jako výtvarnice s mnohostranným zaměřením. V posledních letech se věnuje zejména tvorbě knih. Estetické citění a dlouholeté zkušenosti coby maminky sedmi dětí využívá i při tvorbě sladkých kuchařek, za které získala i mezinárodní uznání v soutěži Gourmand World Cookbook Awards. Pro svou rodinu se snaží vytvořit atmosféru domova, kde voní koláče a panuje pohoda. Bohaté zkušenosti ráda předává svým čtenářům.



JOGURTISTA

5877

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

Virginia REPETTO

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 koziho 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!

brožovaná, 112 stran, 299 Kč



DOMÁCÍ SOUS VIDE

5548

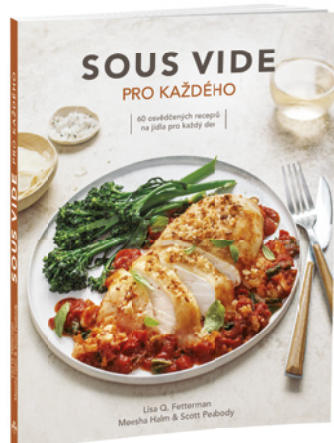
Moderní technika pro perfektně uvařená jídla

Lisa Q. FETTERMAN

Příručka pro začátečníky sous vide vaření – techniky, která se již po několik let těší velké oblibě restaurací – nabízí dokonale připravená jemná a šťavnatá jídla. Tato jednoduchá kuchařka vám krok za krokem ukáže, jak využít technologii sous vide k přípravě pokrmů stejných kvalit jako z restaurace v pohodlí vaší kuchyně. Více než 100 receptů pro každou příležitost, od halibuta, grilovaného chřestu a kuřecí Tikka Masaly, nebo hořká kávová kardamomová zrna.

vyjde v prosinci 2021

brožovaná, cca 290 stran, cca 430 Kč



SOUS VIDE PRO KAŽDÉHO

5885

60 osvědčených receptů na jídla pro každý den

Lisa Q. FETTERMAN

Ve své druhé knize, autorka představuje téměř kouzelnou technologii sous vide vaření, kterou lze využít i mimo prostředí luxusních restaurací. Pomocí ponorného sous vide cirkulátoru, určeného pro použití v domácích podmínkách, si můžete bez námahy a jen s minimem času předpřipravít domácí „polotovary“, z nichž pak v průběhu týdne v pár minutách vykouzlíte lahodné jídlo, jako například Opilé nudle, Marockou quinoovou misku a mnoho dalších.

brožovaná, 200 stran, 399 Kč

KVAŠENÁ ZELENINA

5910

pro zdraví a vitalitu

Karel MACHALA

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 objevovanou nejen těmi, kteří chtějí upevnit své zdraví a vitalitu, ale i gurmány a lidmi hledajícími chuťové zpestření a osvěžení. Druhé vydání knihy proťkané recepty ze všech koutů světa, zábavnými perličkami, příslovími a lákavými fotografiemi provede čtenáře zákoutími přípravy kvašené zeleniny se solí i bez soli, historií a léčebnými účinky této nevšední potraviny a představí její nespočetné variace.

vázaná, 184 stran, 289 Kč



CBD V KUCHYNI

5982

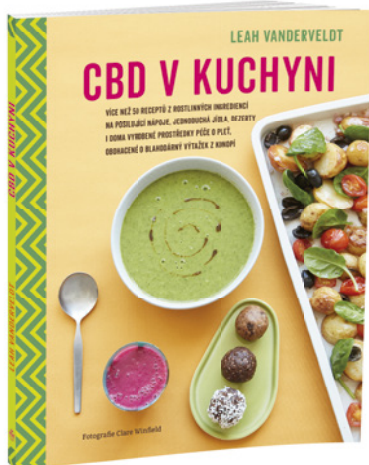
Více než 50 receptů z rostlinných ingrediencí na posilující nápoje, jednoduchá jídla, dezerty i doma vyrobené prostředky péče o pleť, obohacené o blahodárný výtažek z konopí

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, doporučí vhodné dávkování a poradí, jak CBD olej používat jako surovinu při vaření a pečení.

Recepty založené výhradně na rostlinných ingrediencích nejsou nijak složité a zahrnují široké spektrum jídel a nápojů od nejrůznějších 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 po lehká Hlavní jídla & chuťovky, například polévky nebo saláty.

brožovaná, 136 stran, 339 Kč



VÝHODNÁ
CENA

RAW VEGANSKÉ NEPEČENÍ

5925

Kuchařka plná raw, bezlepkových, veganských, lahodných a hříšně sladkých sušenek, dortů, tyčinek a cupcaků

brožovaná, 228 stran, 149 Kč



VÝHODNÁ
CENA

ČOKOLÁDA KAŽDÝ DEN

5971

Více než 85 receptů na čistě rostlinné sladkosti z raw kakaa pro podporu vašeho zdraví a pohody

brožovaná, 224 stran, 149 Kč

VAŘÍME PRO KOJENCE A BATOLATA

5933

200 receptů na rychlé, snadné
a zdravé pokrmy

Annabel KARMEL

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.

vázaná, 246 stran, 349 Kč



BESTSELLER

BIBLE DĚTSKÝCH POKRMŮ

5920

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

Annabel KARMEL

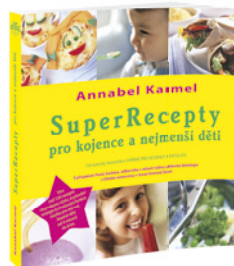
Tato kniha nabízí stejně snadné recepty jako předchozí tituly Annabel Karmel – ideální pro ty z nás, kteří bojují s časem, ale přesto chtějí poskytnout dětem výživné jídlo. Může být skvělým dárkem pro nové rodiče, nebo dobrým pomocníkem pro každého, kdo hledá inspiraci na nové pokrmy nebo kdo potřebuje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

vázaná, 344 stran, 359 Kč



BESTSELLER

DALŠÍ KNIHY ANNABEL KARMEL:



3267

vázaná, 200 stran,
349 Kč



5970

vázaná, 240 stran,
349 Kč



3969

vázaná, 152 stran,
329 Kč

Ing. Dagmar LUŽNÁ, se narodila se v roce 1960 ve znamení Střelce. O makrobiotiku se aktivně zajímá od roku 1990. Absolvovala kurzy u Ing. Jarmily Průchové a později u Milana Dvořáka, získala certifikát „Poradce pro tvůrčí makrobiotický životní styl“. V letech 2000 až 2008 provozovala v Olomouci prodejnu zdravé výživy Ječmínek. V roce 2010 dokončila v magisterském studijním programu vzdělání na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně jako inženýrka ekonomie v gastronomii. Je autorkou mnoha knih o makrobiotice. V současné době provozuje v Olomouci Studio Luna.



MAKROBIOTICKÉ NEDĚLNÍ VAŘENÍ (včetně DVD)

5858

Dagmar LUŽNÁ

Kniha nabízí zajímavé a chutné recepty na každou neděli v roce – můžete si uvařit podle ročních období, připravit chutné jídlo podle makrobiotických zásad z přirozených potravin, tedy plodů, které pole a zahrady kolem nás nabízejí ke sklizni a k sezónnímu zpracování. Prožijete radost při objevování nových chutí při přípravě vánočního „makrovi“, s přáteli můžete sdílet své pocity při popíjení léčebných nápojů, s dětmi zaměříte pozornost na zdravé svačinky a pamlsky a všichni společně si vyzkoušíte svou kreativitu při přípravě zeleninových pokrmů a zjistíte, že pořádná chuť je nepostradatelná, a to jak u přípravy vánočního, tak novoročního menu. A nakonec malý bonus: kniha je doplněna o DVD se základy energetických cvičení Do-In a cviky pro posílení či uzdravení jednotlivých orgánů.

brožovaná + DVD, 252 stran, 399 Kč



KOUZLO KVÁSKU

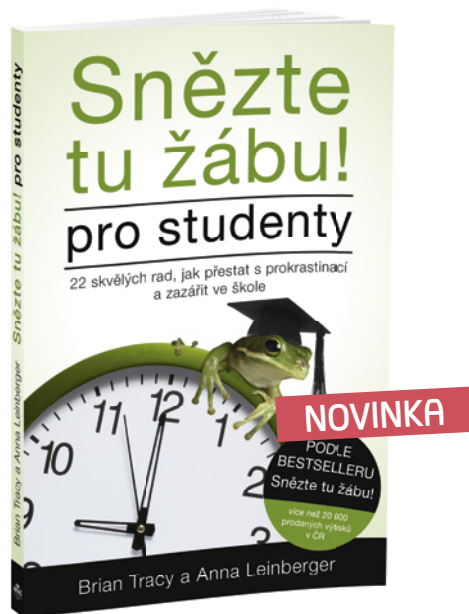
5957

Lahodné makrobiotické, vegetariánské a veganské recepty pro každý den

Dagmar LUŽNÁ

Domácí pečení chleba – pro spoustu lidí zpočátku něco naprosto nepředstavitelného. V momentě, kdy si však upečete svůj první chleba s 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.

brožovaná, 144 stran, 279 Kč



SNĚZTE TU ŽÁBU! PRO STUDENTY

5517

22 skvělých rad, jak přestat
s prokrastinací a zazářit ve škole

Brian TRACY, Anna LEINBERGER

Kniha Briana Tracyho „Snězte tu žábu!“ pomohla milionům lidí po celém světě zvládnout více práce za méně času. Nyní se tento světový, život měnící bestseller přizpůsobil specifickým potřebám studentů. Na střední škole obvykle poprvé zjistí, že time management potřebují, aby zvládli skloubit školu, mimoškolní aktivity (všechny povinné, chtějí-li jít na vysokou školu), brigádu, stáže, rodinné povinnosti atd. Na vysoké škole pak zažívají více svobody a volnější režim, což činí organizaci času ještě obtížnější. Autoři jim v této knize nabízejí tipy, nástroje a techniky pro efektivnější plánování času, stanovení cílů, vytrvání u úkolu (i když je nezajímavý), vypořádání se se stresem a rozvíjení dovedností, aby dosáhli mnohem dál, než si kdy mysleli, že je možné. Rodiče i učitelé si už dlouho přáli, aby Brian Tracy takovou knihu napsal.

brožovaná, 160 stran, 299 Kč

SNĚŽTE TU ŽÁBU!

5934

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

Brian TRACY

Získejte více důležitých věcí – dnes! Není dost času na to, co máte na seznamu úkolů – a nikdy ho dost nebude. Úspěšní lidé se nesažají 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.

brožovaná, 144 stran, 259 Kč

SNĚŽTE TU ŽÁBU! (audio)

5537

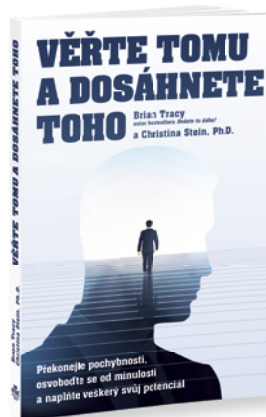
audiokniha, 259 Kč



Brian TRACY, je předsedou a výkonným ředitelem Brian Tracy International, společnosti zaměřené na školení a rozvoj jednotlivců i organizací. 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 Psychologie of Achievement (česky dosud nevyšlo), která byla přeložena do osmadvaceti jazyků.



DALŠÍ KNIHY BRIANA TRACYHO:



VĚŘTE TOMU A DOSÁHNETE TOHO

5958
brožovaná
208 stran
299 Kč



NOVÝ ZAČÁTEK

5820
brožovaná
216 stran
309 Kč



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!

brožovaná, 160 stran, 299 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.

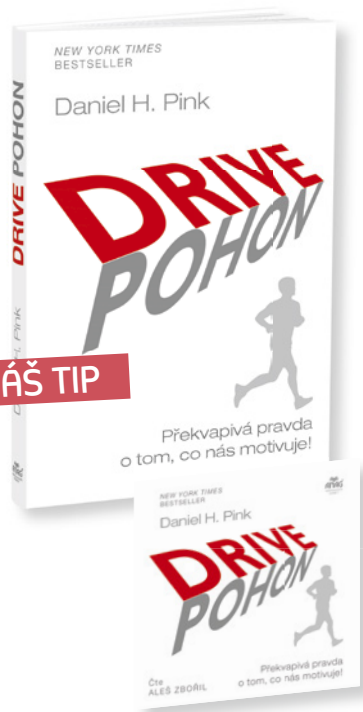
Ve své knize zkoumá tři prvky skutečné motivace – autonomii, mistrovství a smysl – a nabízí chytré a překvapivé techniky, jak je uvést do praxe. DRIVE překypuje velkými myšlenkami – je to ojedinělá kniha, která změní váš způsob myšlení i života.

vázaná, 184 stran, 299 Kč

DRIVE / POHON (audio)

5996

audiokniha, 299 Kč



BELETRIE FOTOGRAFICKÉ PUBLIKACE



PASAŽÉR 23

5545

Sebastian FITZEK

Policejní psycholog Martin Schwartz před pěti lety během dovolené na výletní zaoceánské lodi Sultan of the Seas ztratil ženu a syna. Nikdo mu nedokázal říct, co se přesně stalo.

Martin je od té doby psychicky na dně a bezhlavě se vrhá do policejních zásahů jako utajený vyšetřovatel. Uprostřed jedné akce mu zavolá podivná stará dáma, autorka thrillerů: Prý se musí bezpodmínečně dostavit na palubu Sultana, protože vyšly najevo nové důkazy o osudu jeho rodiny...

vázaná, 408 stran, 399 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.



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 paranii 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...

vázaná, 288 stran, 329 Kč



BALÍČEK (audio)

5506

audiokniha, 329 Kč



TERAPIE

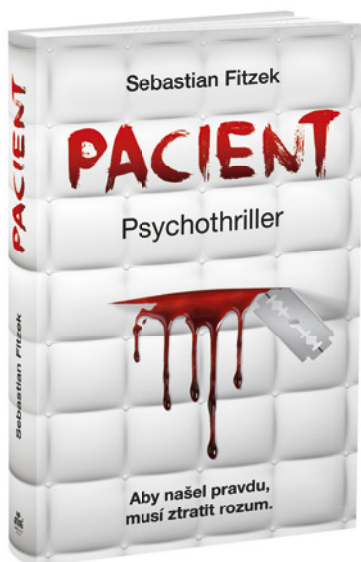
5968

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 preludy. 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 se mění ve stále dramatičtější výslechy...

vázaná, 272 stran, 339 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 vyšinutý 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...

vázaná, 328 stran, 359 Kč

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 krutě zjištění: Někdy je pravda příliš hrozná na to, aby s ní mohl člověk dál žít – a nevědomost je největším darem na zemi.

vázaná, 360 stran, 379 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)



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...

vázaná, 376 stran, 389 Kč

RYBY, KTERÉ LEZOU NA STROMY

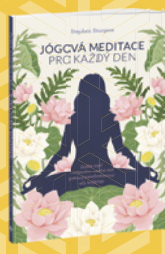
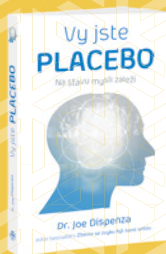
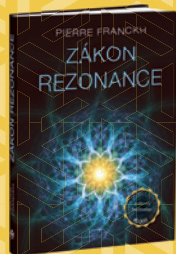
5868

Kompas pro velké dobrodružství
jménem Život

Sebastian FITZEK

Sebastian Fitzek, věhlasný autor psychothrillerů, si v této knize pokládá existenciální otázky: Co je v životě důležité? Jak najdete štěstí? Které životní cíle jsou správné? Co se naučíte z porážek? Na poutavých osobních příbězích ukazuje, co je v životě důležité a jak může člověk žít šťastně. Inspirací mu byla otázka, co by dal svým dětem do života, kdyby mu nezbývalo moc času. A tak je tato kniha velmi osobním dědictvím otce pro jeho malé děti, ale také poselstvím pro ty, kteří se chtějí zastavit a ujistit se o hodnotách, jež jsou pro ně důležité.

brožovaná, 184 stran, 299 Kč



OBJETÍ MRAVENEČNÍKA

5531

napínavý román z Rio de Janeiro

Martin VITICKÝ

Mladá diplomatka Ellen Vargasová přijíždí do Rio de Janeiro, 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

řít ji 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.

vázaná, 424 stran, 379 Kč



NÁŠ TIP

Martin VITICKÝ, 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 Janeiro, díky nimž se čtenáři otevírá tento vzdálený svět.



Navštivte naše internetové knihkupectví www.anag.cz.
Ke každé internetové objednávce od nás obdržíte DÁREK.

www.anag.cz

POSVÁTNÁ MÍSTA ZEMÍ KORUNY ČESKÉ II.

5826

Petr DVOŘÁČEK

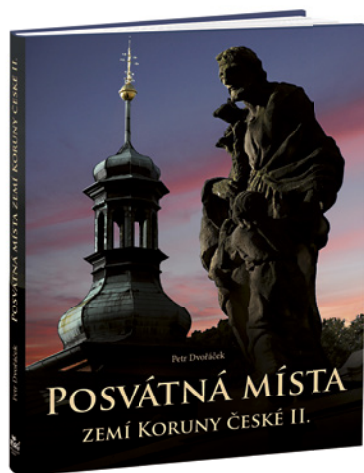
Je tomu už několik let, co jsme se společně vydali na první putování za posvátnými místy země Koruny české. Putování na posvátná místa však pokračuje.

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 i svědky zrodu nových posvátných míst vznikajících z touhy vykořeněného moderního člověka po nalezení ztracené spirituality.

vázaná, 192 stran, 339 Kč



SKANZENY

5953

Muzea lidové architektury v přírodě v České republice a Slovenské republice

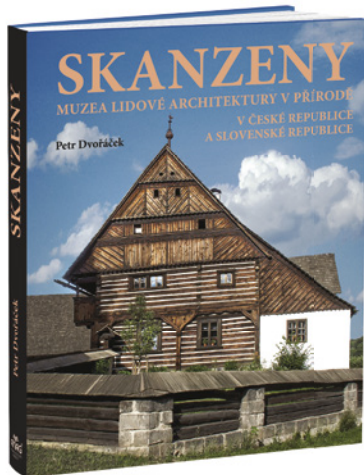
Petr DVOŘÁČEK

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 výlety.

vázaná, 224 stran, 359 Kč





VELKÁ HRA DĚJIN Odhalení skrytých vládců světa

Graham HANCOCK, Robert BAUVAL

„Velká hra dějin“ je intelektuální cestou, která prostřednictvím skrytých uliček prochází historií, přičemž odkrývá stopy v architektuře a památkách tajných náboženství, která dala světu tvář. Stěžejní historické události a procesy jako zrození renesance, vědeckého racionalismu a Francouzská a Americká revoluce jsou zde radikálně přehodnoceny ve světle nových důkazů. Kniha se podrobněji zabývá zednářským ideálem, sleduje počátky hry symbolů, slov a talismanů od starověkého Egypta až po moderní dobu, a to přímo na místech elitářských, zednářských rituálů ve Washingtonu. Kniha odhaluje pravý důvod uspořádání světa a co je ještě důležitější, ukazuje, jak to vše ovlivnilo svět.

brožovaná, 544 stran, 449 Kč

3994

KDO JSME A ODKUD PŘÍCHÁZÍME?

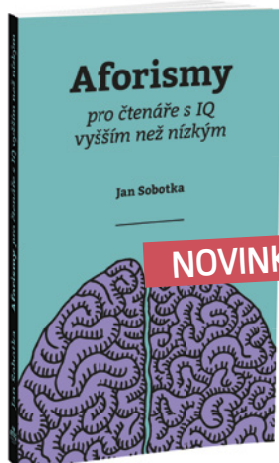
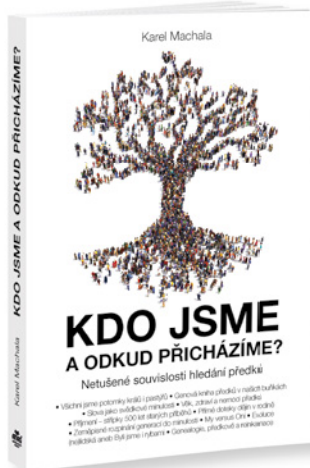
Netušené souvislosti hledání předků

Karel MACHALA

Z jak velké části jste Slovan, Kelt, Germán nebo neandertálec? Proč jste pravděpodobným přímým potomkem Sáma, Karla Velikého, Konfucia či Ramsese II.? Nechte se provést napínavým genealogickým příběhem, v němž účinkují Adamové i Evy, králové i pastýři, války i epidemie, geny a mutace a spletité cesty migrace. Všichni jsme do jisté míry výsledkem téměř všeho, co kdy existovalo, a naše DNA si mnohé z minulosti pamatuje.

brožovaná, 240 stran, 309 Kč

5837



AFORISMY PRO ČTENÁŘE s IQ vyšším než nízkým

Jan SOBOTKA

Autor předkládá k zamyšlení vtipné a stručné postřehy mimo jiné o pravdě a lži, o penězích, majetku, práci a kariéře, o charakterech a morálce, o lidech, přátelích, lásce i politice... Každý čtenář si jistě mezi stovkami aforismů najde ty své nej – všechny jsou ze života a všechny vybízejí k zamyšlení.

brožovaná, 168 stran, 199 Kč

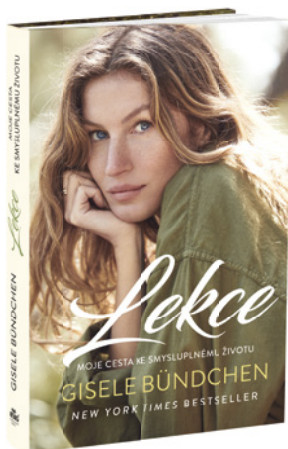
5538



AFORISMY,
pro ty, kdo si myslí,
že jim to myslí

brožovaná, 168 stran,
149 Kč

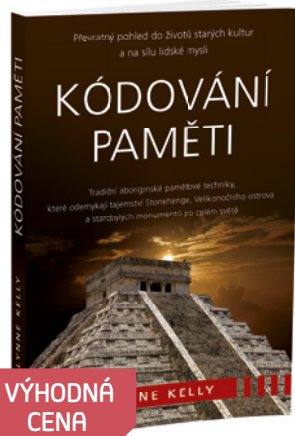
5977



LEKCE

Moje cesta
ke smysluplnému životu
vázaná, 216 stran, 379 Kč

5872



**VÝHODNÁ
CENA**

**KÓDOVÁNÍ
PAMĚTI**

brožovaná, 288 stran,
149 Kč

5850



DĚTI SVĚTLA

vázaná, 176 stran, 229 Kč

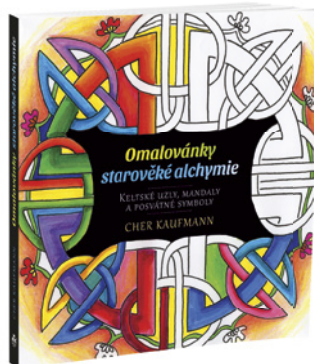
3805



**DĚTI SVĚTLA
karty**

50 karet,
krabíčka s magnetem,
229 Kč

3806



**OMALOVÁNKY
starověké alchymie**

brožovaná, 228 stran,
199 Kč

5814

KNÍŽKY „ZA PÁR KAČEK“



5839
brožovaná, 272 stran, 69 Kč



5808
brožovaná, 400 stran, 99 Kč



5861
brožovaná, 216 stran, 99 Kč



5854
brožovaná, 272 stran, 69 Kč



5836
brožovaná, 328 stran, 69 Kč



5602
brožovaná, 200 stran, 99 Kč



5813
brožovaná, 216 stran, 99 Kč



5938
brožovaná, 272 stran, 99 Kč



3891
brožovaná, 88 stran, 99 Kč



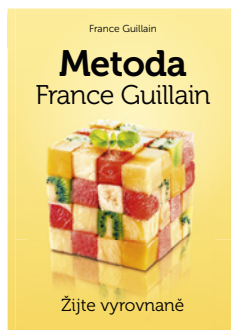
5821
brožovaná, 344 stran, 69 Kč



5625
brožovaná, 152 stran, 99 Kč



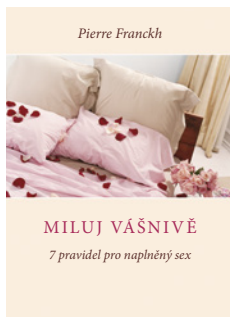
5849
brožovaná, 160 stran, 99 Kč



5804
brožovaná, 256 stran, 49 Kč



5817
brožovaná, 156 stran, 99 Kč



5949
vázaná, 200 stran, 99 Kč



5952
brožovaná, 120 stran, 99 Kč



5942
brožovaná, 256 stran, 69 Kč



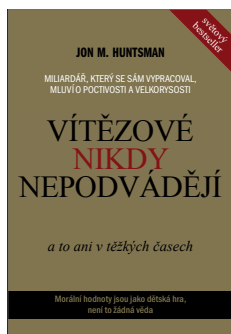
5932
brožovaná, 256 stran, 69 Kč



5825
brožovaná, 464 stran, 99 Kč



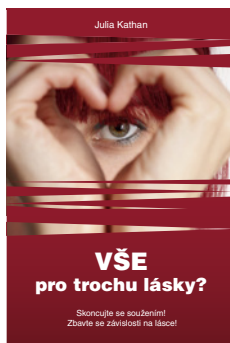
5856
brožovaná, 232 stran, 69 Kč



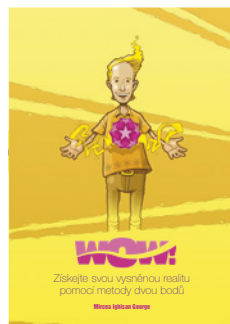
3930
brožovaná, 232 stran, 69 Kč



5843
brožovaná, 192 stran, 69 Kč



3855
vázaná, 128 stran, 49 Kč



5614
brožovaná, 144 Kč, 49 Kč

A MNOHO DALŠÍCH...

ANAG[®]

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



OLOMOUC
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:

