

ANAG®

PODZIMNÍ KNIŽNÍ TIPY Z NAKLADATELSTVÍ ANAG

CBD V KUCHYNI

LEAH VANDERVELDT

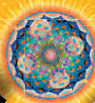
Vítejte ve světě CBD a objevte jeho možnosti v kuchyni. Jak používat CBD olej, jaké recepty a tipy, jaké produkty a doplňky.



Jednoduše budete šťastní

Pierre Franckh

7 klíčů k láhosi bytí



KAIZEN

JAPONSKÁ METODA POSTUPNÉ ZADNÝ RÁVNO

SAHAR HARVEY



KUCHAŘKA PRO AUTOIMUNITNÍ ŘEŠENÍ

Alex Miller, M.D.

PROBÍRÁ 750 CHUTNÝCH RECEPTŮ
KTERÉ POMAHAJÍ VAŠI AUTOIMUNITNÍ
ODPORU A ZVÝŠÍ VAŠI ENERGIJÍ



Lekce
MOJE CESTA KE ZDRAVÍ
GISELE BÜNDCHEN
NEW YORK TIMES BESTSELLER

číslo 100
Fízek
Dárek





OBSAH

DUCHOVNÍ NAUKY | EZOTERIKA

2-9

ŽIVOTNÍ STYL | ZDRAVÍ

10-15

ALTERNATIVNÍ LÉČBA

16-17

KUCHARKY | VAŘÍME PRO ZDRAVÍ

18-19

OSOBNÍ ROZVOJ

20-21

OSTATNÍ | NAPĚTÍ

22-23

KNÍŽKY „ZA PÁR KAČEK“

24-25



JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT

7 pravidel, jak uskutečnit své sny

3272

Pierre FRANCKH

BESTSELLER

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

168 stran, vázaná, 209 Kč

JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT (audio)

5608

také jako audiokniha, 289 Kč



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

DALŠÍ KNIHY P. FRANCKHA:



3822
192 stran
vázaná
239 Kč



3963
216 stran
vázaná
339 Kč



3846
176 stran
vázaná
229 Kč

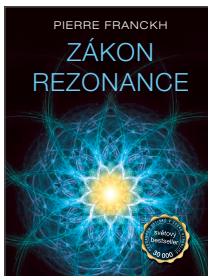


JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT 3.0

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? 192 stran, vázaná, 339 Kč



ZÁKON REZONANCE

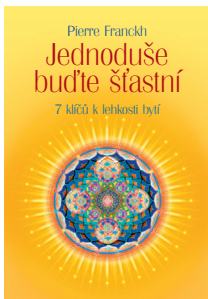
3852

Pierre FRANCKH

BESTSELLER

Toužíte po mnoha šťastných okamžicích, ale ony se stále zdají být naprosto nedosažitelnými? Chcete sdílet nekonečnou hojnost vesmíru a být na něj naladěni? Nyní nadešel čas, abyste objevili jednu z pravd – tajemství života: 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 krásě a bohatství stejně jako myšlenky o špatnosti a negativitě.

208 stran, vázaná, 289 Kč



JEDNODUŠE BUĎTE ŠTĚSTÍ 7 klíčů k lehkosti bytí

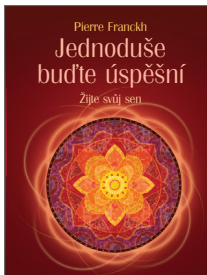
3926

Pierre FRANCKH

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

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

224 stran, vázaná, 319 Kč



JEDNODUŠE BUĎTE ÚSPĚŠNÍ

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.

256 stran, vázaná, 349 Kč



SRDCE MEDITACE

5815

Objevování nejniternějšího vědomí

DALAJLAMA

Jeho Svatost dalajlama odkrývá skrytá tajemství pokročilého meditačního cvičení Dzogchen za použití vizionářské básně svěťce z 19. století Patrula Rinpočhe, autora buddhistického klasického díla „Slova mého dokonalého učitele“. Dalajlama obrátě dokazuje přímou úměrnost mezi cvičením mysli v soucítění s ostatními bytostmi – a ve skutečnosti je jeho předpokladem – a samotným vrcholem buddhistické meditace. Představuje své pochopení, mnohokrát potvrzené v průběhu tisíciletí, že pěstování jak soucitu, tak moudrosti je naprosto zásadní pro pokrok v meditaci, a zachází do velké hloubky, jak toho lze dosáhnout.

Kniha je srozumitelná i pro začátečníky, přesto však její autor vede čtenáře do velmi jemných detailů toho, jak rozpoznat nejniternější povědomí – kým skutečně jsme – a jak udržovat kontakt s tímto vědomím a vysvobodit se z nekonečného proudu našich myšlenek, aby se toto uvědomění, vždy přítomné, stalo trvale patrným.

152 stran, vázaná, 249 Kč



INDIGOVÝ SVĚT

5883

Transformace kreativních myšlenek do reality podle kvantové fyziky

BESTSELLER

Simon LOYD

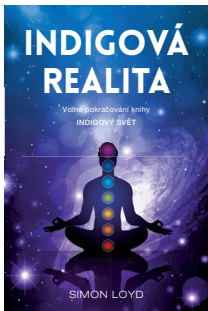
Protože první vydání knihy „Indigový svět“ mělo u čtenářů velký úspěch a celý náklad byl již vyprodán, přicházíme s druhým vydáním tohoto bestselleru. Toto aktualizované vydání se stejně jako předchozí zaměřuje především na to, jak si můžete vytvořit svou vlastní budoucnost – svůj svět, kde se vaše sny 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 myšlenky na pozitivní, konstruktivní a tvořivé, můžete mimo jiné použít také tajemné a účinné techniky programování podvědomí, díky nimž lze hluboko do podvědomí vložit úspěch, bohatství, lásku, zdraví... Vaše štěstí je pak nevyhnutelné. Přesvědčte se sami....

216 stran, brožovaná, 259 Kč

INDIGOVÝ SVĚT (audio)

5946

také jako audiokniha, 239 Kč



INDIGOVÁ REALITA

5882

Simon LOYD

NOVINKA

„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 využívanými silné kosmické energie, která mění realitu kvantovým skokem. Alternativně jsou v ní uvedeny i jiné metody osobního a duchovního pokroku a mnoho postupů, jak v dnešním světě šťastně žít. Mezi ně patří i očista těla a mysli od negativních energií a programů, řešení zdravotních problémů a dosažení finanční svobody.

192 stran, brožovaná, 299 Kč



Jak uvolnit sílu vědomí,
hmoty a zázraků

BRUCE H. LIPTON, Ph.D.



BIOLOGIE VÍRY

Jak uvolnit sílu vědomí, hmoty a zázraků

Bruce H. LIPTON, Ph.D.

BESTSELLER

5842

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

288 stran, vázaná, 349 Kč

BIOLOGIE VÍRY (audio)

také jako audiokniha, 349 Kč

5987



Naše pozitivní budoucnost
a jak jí dosáhnout

BRUCE H. LIPTON, Ph.D.
autor bestselleru Biologie víry
STEVE BHAERMAN

SPONTÁNNÍ EVOLUCE

Naše pozitivní budoucnost a jak jí dosáhnout

Bruce H. LIPTON, Ph.D., Steve BHAERMAN

3892

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

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

448 stran, vázaná, 399 Kč



LÍBÁNKOVÝ EFEKT aneb Jak vytvořit nebe na zemi

Bruce H. LIPTON, Ph.D.

Libánkový 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 libánkové 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.

152 stran, vázaná, 279 Kč



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

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

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

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

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

Zbavte se zvyku být sami sebou

*Jak se zbavit starého způsobu myšlení
a vytvořit si novou mysl*



Dr. Joe Dispenza

autor bestselleru *Evolve Your Brain*

ZBAVTE SE ZVYKU BÝT SAMI SEBOU

3975

**Jak se zbavit starého způsobu myšlení
a vytvořit si novou mysl**

Dr. Joe DISPENZA

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

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

Díky jeho seminářům a přednáškám používají principy „změny zevnitř“ tisíce lidí v mnoha zemích. Jakmile se odpoutáte od sebe a opravdu změníte své myšlení, nebude váš život již nikdy stejný!

304 stran, brožovaná, 359 Kč



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

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

**Celý sortiment již vydaných knih nakladatelství ANAG
najdete ve všech dobrých knihkupectvích
po celé České republice.**

Vy jste PLACEBO

Na stavu mysli záleží



Dr. Joe Dispenza

autor bestselleru Zbavte se zvyku být sami sebou

VY JSTE PLACEBO Na stavu mysli záleží

Dr. Joe DISPENZA

BESTSELLER

Je možné vyléčit se jen prostřednictvím myšlenek – bez léků a operací? Pravda je taková, že se to stává mnohem častěji, než byste očekávali. 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 vůdů praktik, nebo poté, co jim byla stanovena chybná diagnóza a oni si mysleli, že trpí vážnou chorobou). Víra může být tak silná, že farmaceutické firmy dokonce používají dvojité a trojitě náhodné slepé studie, které se snaží vyloučit moc mysli nad tělem při posuzování nových léků. Dr. Dispenza dělá mnohem více, než jen zkoumá historii a fyziologii placebo efektu. Pokládá si otázku: „Je možné se naučit

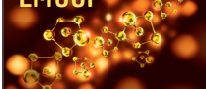
principy placebo efektu, aniž byste se spoléhali na jakékoliv vnější látky, a dosáhnout stejných vnitřních změn v oblasti zdraví člověka a nakonec i celého jeho života?“ Dále předkládá vědecké důkazy (například rentgenové snímky mozku) neuvěřitelných případů uzdravení, jichž byl svědkem na svých workshopech, na kterých se jeho účastníci naučili osobnostní transformaci založené na praktickém využití tzv. placebo efektu. V závěru knihy je vysvětleno, jak může meditace změnit naši víru a očekávání, které nás drží zpátky – což je prvním krokem k vyléčení.

352 stran, brožovaná, 389 Kč

Candace B. Pert, Ph.D.

aniž se z řesu: Co myslím vím?
a autorka knihy Everything You Need to Know to Feel Good

MOLEKULY EMOCÍ



Věda v pozadí medicíny těla a mysli

Předmluva Deepak Chopra, M.D.

„Časť knihy Molekuly emoci má napríklad molekuly spojené s radostí, inšpiráciou a nádejou.“
Candace Pertová
autorka knihy Mother Daughter Wisdom

MOLEKULY EMOCI Věda v pozadí medicíny těla a mysli

5930

Candace B. PERT, Ph.D.

BESTSELLER

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

368 stran, brožovaná, 369 Kč



AUTOIMUNITNÍ ŘEŠENÍ

5918

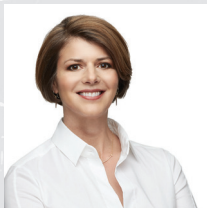
Prevence a odvrácení celého spektra zánětlivých symptomů a nemocí

Amy MYERS, M.D.

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

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

400 stran, brožovaná, 399 Kč



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

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



KUCHAŘKA PRO AUTOIMUNITNÍ ŘEŠENÍ

5972

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

Amy MYERS, M.D.

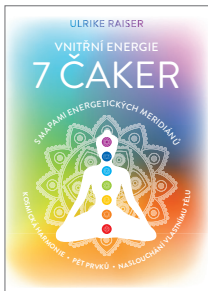
NOVINKA

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

Amy Myers 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, karolín-

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

360 stran, brožovaná, 399 Kč



VNITŘNÍ ENERGIE 7 ČAKER S MAPAMI ENERGETICKÝCH MERIDIÁNŮ

5974

Vesmírná harmonie, pět elementů, naslouchání vlastnímu tělu

Ulrike RAISER

NOVINKA

Tato příručka ze série praktických knižních rádců z oblasti holistické medicíny přináší znalosti, techniky a představuje přírodní prostředky k pochopení našeho těla a ducha a pro péči o ně. Cílem tohoto stručného manuálu je podat čtenářům základní informace o dané oblasti a pomoci jim se v ní zorientovat. Nejlepším lékem je prevence, prevence jsou vědomosti a vědomosti jsou změna. Nejlepším lékem je láska ke zdravému životnímu stylu, bez dogmat a žití opravdu naplněného života. Nejlepším lékem je jíst v přiměřeném množství zdravou pestrou stravu, a hlavně vědět, co vlastně jíme. Nejlépe o sebe můžeme pečovat

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

128 stran, brožovaná, 259 Kč



HUBNĚTE S AKTIVNÍM STŘEDEM TĚLA

5979

Kenichi SAKUMA

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

Kenichi Sakuma, trenér celebrit a sportovní psycholog tvrdí, že tajemstvím, díky kterému jsou modelky schopné bez problémů zhubnout a udržovat si vysněnou váhu, je způsob, jakým zapojují svaly středu těla. „Modelkovským středem těla“ nazývají svaly, které modelky umějí správně používat, zatímco většina ostatních žen je zanedbává. Naučíte-li se tyto svalové skupiny správně používat i vy, zvýší se váš bazální metabolismus, a tím pádem i množství spalovaného tuku. Navíc začnete zapojovat všechny svaly mnohem rovnoměrněji, díky čemuž budete mít štíhlejší boky, stehna a paže i pevnější břicho. Jakmile se vaše tělo naučí dané svaly správně používat, začne je při cvičení automaticky zapojovat, a vy se tak na jejich práci nebudete muset nijak zvlášť soustředit.

96 stran, brožovaná, 239 Kč



JÓGA PRO SKUTEČNÝ ŽIVOT: METODA KUNDALINÍ

3982

Maya FIENNES

Charismatická Maya Fiennes představuje metodu jógy kundaliní, sdílí svůj životní příběh a odhaluje tajemství, které jí a jejím studentům pomáhá zbavovat se stresu a napětí každodenního života. Kundaliní je velmi přímá forma jógy s okamžitým účinkem, která kombinuje pohyb, dýchání a mantry dodávající tělu energii a myslí pohodu a zároveň posilující nervový a imunitní systém.

Prostřednictvím jógy a cvičení, receptů, tipů na masáže, manter a osobních příběhů nám Maya ukazuje, jak může být praktikování jógy a filozofie skutečně začleněno do všech aspektů života.

208 stran, brožovaná, 409 Kč



OBLÍČEŤOVÁ JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY A MÍRNĚ POKROČILÉ

5870

Světlana MIHULOVÁ

BESTSELLER

Kniha „Oblíčeťová jóga pro začátečníky a mírně pokročilé“ je jedinečnou publikací, která nemá v této oblasti konkurenci nejen v České republice, ale i v zahraničí. Obsahuje unikátní počet cviků. Autorka, terapeutka, lektorka a trenérka Světlana Mihulová vytvořila tréninkové plány na základě dlouholetých zkušeností s pozorováním účinků obličejové jógy u stovek klientů. V knize je kladen důraz na správné technické provedení cviků, aktivaci svalů a mozku. Naleznete zde také řadu doporučení a kontraindikací. Publikace si klade za cíl, aby byl čtenář schopen provádět všechny cviky technicky správně a dokázal je zařadit do každodenního života tak, aby se staly součástí každodenní péče o sebe a nebyly časově příliš náročné.

200 stran, brožovaná, 329 Kč



LEKCE

5872

Moje cesta ke smysluplnému životu

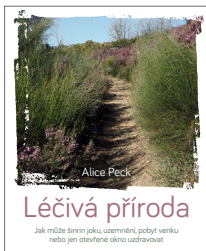
Gisele BÜNDCHEN

Gisele Bündchen, světoznámá supermodelka, herečka a podle časopisu Forbes 89. nejbohatší žena světa, se rozhodla ve své autobiografické knize podělit se čtenáři o své zážitky, názory a životní zkušenosti, které utvářely její život a učinily ho smysluplným. Celý svět ji zná jako úspěšnou, oslňující brazilskou krásku, ale jen několik málo lidí zná opravdovou Gisele, ženu, jejíž soukromý život zdaleka nebyl tak oslňivý a bez mráčku, jak se navenek může zdát.

V knize „Lekce“ plně fotografií z jejího veřejného, ale i soukromého života Gisele poprvé veřejnosti odhaluje, jaká opravdu je a co se během svého dosavadního života naučila, aby žila smysluplně – představuje cestu, kterou urazila od bosonohého dětství v malém brazilském městě po mezinárodní úspěch, mateřství

a manželství. Dnes Gisele Bündchen působí jako velvyslankyně dobré vůle v UNEP (environmentálním programu OSN) a za své aktivity v oblasti ekologie byla Harvardovou univerzitou jmenována čestnou globální environmentální občankou.

216 stran, vázaná, 379 Kč



LÉČIVÁ PŘÍRODA

5983

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

Alice PECK

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

148 stran, brožovaná, 329 Kč



ŽIVOT PODLE FENG ŠUEJ

5866

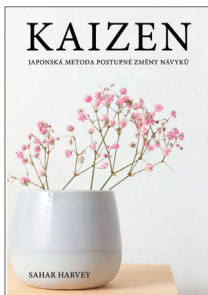
Jayme BARRETT

V této příručce klasického feng šuej a designu interiéru Jayme Barrett odhaluje, jak přetvořit váš domov, aby obohatil a změnil váš život díky uvedení těla, mysli a ducha do harmonie. Užitečné informace zahrnují tipy pro nalezení vnitřního klidu v dnešním technologii zahlceném světě, včetně řešení úložného prostoru, tipů, jak z pronajatého bytu udělat vlastní, praktikování ozdravujících rituálů atd.

Autorka ukazuje, jak použít tradiční myšlenky feng šuej na váš vnitřní život pomocí technik, jako jsou meditace a pozitivní myšlení. Použijte plánek bagua k nalezení energie ve svém domově či kanceláři a vylepšete si tím všechny oblasti života, od vztahů

až po kariéru. Poté objevte, jak naplnit každý prostor ve vašem domě živoucí energií a symboly krásy, lásky a úspěchu. Autorka vám pomůže nejen zlepšit váš život, ale také se cítit více ve spojení se sebou samými a světem okolo vás.

304 stran, brožovaná, 439 Kč



KAIZEN

5878

**Změna návyků pomocí japonské metody
krok za krokem**

Sarah HARVEY

NOVINKA

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 vytvářet 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.

cca 270 stran, vázaná, 349 Kč



BEZ LÉKŮ

5973

Čtyři pilíře přirozeně dobré kondice

Madisyn TAYLOR

NOVINKA

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.

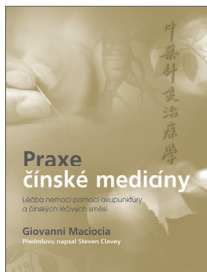
Madisyn Taylor byla pronásledovaná depresemi a úzkostmi, trpěla chronickými fyzickými bolestmi, které neměly konce. Strávila desítky let hledáním odpovědí, nejprve se obrátila na lékařskou komunitu, která ji uvrhla do kolotoče doktorů, testů a nezdravé závislosti na lécích, po nichž byla apatická a bez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

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

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

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

176 stran, brožovaná, 269 Kč



PRAXE ČÍNSKÉ MEDICÍNY

5828

Léčba onemocnění pomocí akupunktury
a čínských léčivých směsí

Giovanni MACIOCIA C.Ac.

Autor Giovanni Maciocia, akupunkturista, specialista v oboru léčivých bylin a světoznámý odborník na čínskou medicínu, v této knize popisuje léčbu a diagnózu 48 nemocí, zdravotních potíží a poruch. Předkládá možnosti aplikace tradiční čínské lékařské teorie na běžné, chronické i akutní stavy, se kterými se mohou lékaři setkat ve své praxi. Každá kapitola obsahuje rozbor příčinných faktorů a patologie, diagnostiku podle tradiční čínské medicíny, výběr procedur, akupunktury a léčivých směsí s vysvětlením dalších možností, případně klinické studie, shrnutí západní diagnostiky a diskuzi o prognóze a prevenci.

Text publikace přináší množství zkušeností a postřehů samotného autora při praktikování léčby tradiční čínské medicíny v západních souvislostech jako podporu pro všechny lékaře bez ohledu na jejich vlastní zkušenosti. České vydání prošlo odbornou korekturou MUDr. Viktora Vojtěcha, který se tradiční čínské medicíně věnuje od roku 1988, pod laskavým dohledem Mgr. Vladimíra Anda.

1 504 stran, vázaná, 2 499 Kč



LÉČIVÉ JÁ

5997

Revoluční plán, jak nabít imunitu
a zůstat celý život zdravý

NOVINKA

Deepak CHOPRA, M.D., Rudolph E. TANZI, Ph.D.

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

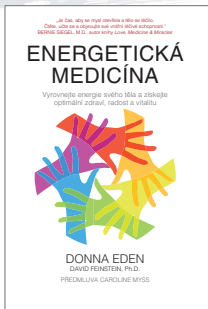
Autoři čtenářům nabízejí mimořádný sedmidenní akční plán, který obsahuje klíčové nástroje vedoucí k sebeuzdravení. Podrobně prozkoumávají, jak lze optimálně zvládat chronický stres a zánět, jež jsou podle posledních poznatků hlavními faktory poškozujícími tělesné a duševní zdraví. Učení tajemství samoléčebného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

320 stran, brožovaná, 339 Kč



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

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



ENERGETICKÁ MEDICÍNA

3986

Vyrovnajte energie svého těla a získajte optimální zdraví, radost a vitalitu

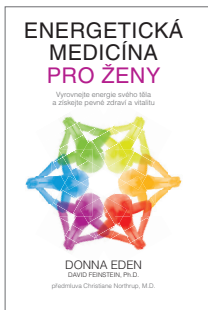
Donna EDEN

V původci 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 kapitolu o energetických technikách, pomocí kterých můžete chránit a léčit své tělo v případě, že je nutné podstoupit nějakou invazivní proceduru (chirurgický zákrok, chemoterapii).

376 stran, brožovaná, 439 Kč



ENERGETICKÁ MEDICÍNA PRO ŽENY

5981

Vyrovnajte energie svého těla a získajte pevné zdraví a vitalitu

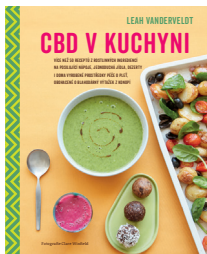
Donna EDEN

NOVINKA

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

280 stran, brožovaná, 379 Kč

17



CBD V KUCHYNI

5982

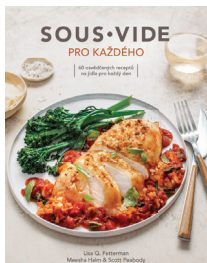
Leah VANDERVELDT

NOVINKA

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

136 stran, brožovaná, 339 Kč



SOUS VIDE PRO KAŽDÉHO

5885

60 jednoduchých receptů pro perfektně připravená jídla

Lisa Q. FETTERMAN

NOVINKA

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

předpřipravit domácí „polotovary“, z nichž pak v průběhu týdne podle jednoho ze spousty rychlých receptů v pár minutách vytvoříme lahodné jídlo.

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

cca 190 stran, brožovaná, 399 Kč



VAŘÍME PRO KOJENCE A BATOLATA

5933

200 receptů na rychlé, snadné
a zdravé pokrmy

Annabel KARMELOVÁ

BESTSELLER

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

246 stran, vázaná, 349 Kč



BIBLE DĚTSKÝCH POKRMŮ

5920

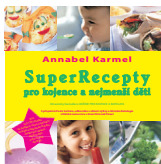
Recepty na jídla, která vašemu dítětku
dají ten nejlepší start do života

Annabel KARMELOVÁ

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

344 stran, vázaná, 359 Kč

DALŠÍ KNIHY ANNABEL KARMELOVÉ:



3267
vázaná, 200 stran
349 Kč



5970
vázaná, 240 stran
349 Kč



3969
vázaná, 152 stran
329 Kč



SNĚŽTE TU ŽÁBU!

5934

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

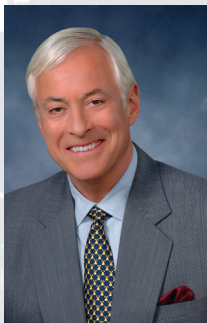
Brian TRACY

BESTSELLER

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

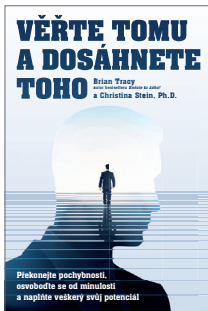
Pro Tracyho je jedení žáby metaforou pro splnění toho nejnáročnějšího úkolu – ale zároveň takového, který může mít nejpozitivnější dopad na váš život. Kniha „Snězte tu žábu!“ ukazuje, jak si zorganizovat každý den tak, abyste se mohli zaměřit na složité úkoly a efektivně a účinně je splnit.

144 stran, brožovaná, 259 Kč



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

O tématech osobního a profesního rozvoje přednáší pro širokou veřejnost i pro manažery a zaměstnance největších amerických firem. Jeho poutavé přednášky a semináře o obchodu, úspěchu, vůdčivosti, strategii prodeje, sebeučině, cílech, strategiích, kreativitě a psychologii úspěchu vedou k okamžitým změnám a dlouhodobému zlepšení výsledků.



VĚŘTE TOMU A DOSÁHNETE TOHO

5958

Překonejte pochybnosti, osvobodte se od minulosti a naplňte veškerý svůj potenciál

Brian TRACY, Christina TRACY STEIN, Ph.D.

Tato kniha z pera autora bestselleru „Snězte tu žábu!“ vám poskytne motivační návod, jak používat „psychologii dosažení“. Díky „psychologii dosažení“ se budete schopni zbavit negativních myšlenek a chování a dokázete odhalit svůj potenciál, díky němuž budete moci konečně dosáhnout úspěchu. Opuštění negativních myšlenek je jedním z nejdůležitějších kroků k tomu, abyste mohli žít úspěšný, naplňující život. V této praktické příručce založené na výzkumu prezentují autoři „psychologii dosažení“ – program, který vám pomůže jednak rozpoznat a odhalit škodlivé vzorce a nápady, které vám brání v dosažení cílů a ve vedení šťastného a spokojeného života, a jednak je překonat.

208 stran, brožovaná, 299 Kč

DALŠÍ KNIHY BRIANA TRACYHO:



3967
brožovaná
160 stran
299 Kč



5820
brožovaná
216 stran
309 Kč



5810
brožovaná
112 stran
149 Kč



HOLKA, VZCHOP SE!

5994

Nevěř lžím o tom, kdo jsi, a buď sama sebou

Rachel HOLLIS

NOVINKA

Máte někdy pocit, že všichni ostatní mají život „zmáknutý“, ale vy o něm nemáte ani páru? Pokud ano, Rachel Hollis vám něco řekne: JE TO LŽ.

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

cca 192 stran, brožovaná, 299 Kč



BALÍČEK

5935

Sebastian FITZEK

BESTSELLER

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 přezdívku 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 paranonii vidí od té doby v každém muži pachatele, protože mu v tmavém pokoji neviděla do tváře. Bezpečně se cítí jen ve svém malém domě na kraji berlínské čtvrti Grunewald – ovšem jen do té doby, než ji pošťák jednoho dne požádá, aby převzala balíček pro souseda. Souseda, jehož jméno Emma nezná a nikdy ho ani neviděla, ačkoliv tu s manželem bydlí už celé roky.

288 stran, vázaná, 329 Kč

BALÍČEK (audio)

5506

také jako audiokniha, 329 Kč

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 stěhuje si, že ji sužují přeludy. V nich se stále objevuje malá dívka, která zmizela beze stopy stejně jako Josy. Neznámá se odvolává na doporučení Viktorova kolegy a požádá ho, aby ji léčil. Viktor zpočátku váhá, protože pod vlivem traumatizující události už zcela zanechal své lékařské praxe, ale nakonec začne s terapeutickými sezeními, která sa mění ve stále dramatictější výsledek...

272 stran, vázaná, 339 Kč

22





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.

Liž 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.

328 stran, vázaná, 359 Kč



SEBASTIAN FITZEK se narodil 13. října 1971 v Berlíně.

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



DÁREK

5511

Sebastian FITZEK

NOVINKA

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

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

360 stran, vázaná, 379 Kč

KNÍŽKY „ZA PÁR KAČEK“



3972
brožovaná, 336 stran, 49 Kč



5602
brožovaná, 200 stran, 99 Kč



3211
brožovaná, 408 stran, 49 Kč



5806
brožovaná, 144 stran, 69 Kč



5921
brožovaná, 296 stran, 69 Kč



5605
brožovaná, 296 stran, 49 Kč



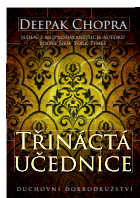
3933
brožovaná, 152 stran, 69 Kč



5853
brožovaná, 256 stran, 99 Kč



3962
brožovaná, 256 stran, 99 Kč



5926
vázaná s přebalem,
256 stran, 99 Kč



5813
brožovaná, 216 stran, 99 Kč



3895
brožovaná, 144 stran, 49 Kč