

A woman with dark hair is lying on a colorful striped outdoor sofa, reading a blue book. A small brown cat is curled up on her lap. In front of her is a wooden coffee table with a green placemat, holding a red cup, a glass pitcher of yellow liquid, and a blue book. The setting is a sunny outdoor terrace with various potted plants and flowers. The ANAG logo is in the top right corner.

ANAG®

KNIŽNÍ KATALOG 2019

životní styl, zdraví | partnerské vztahy | alternativní léčba |
duchovní nauky, ezoterika | management, osobní rozvoj |
kuchařky, vaříme pro zdraví | ostatní |



OBSAH

ŽIVOTNÍ STYL I ZDRAVÍ

- harmonický domov
- zdravé tělo I detoxikace
- jóga I meditace
- změna životního stylu I stravy

2–30

2–8

9–20

21–22

23–30

PARTNERSKÉ VZTAHY

31–34

ALTERNATIVNÍ LÉČBA

- energetická léčba
- tradiční čínská medicína
- sebeléčení
- EFT
- masáže I cvičení

35–49

35–40

41–42

43–44

45

46–49

DUCHOVNÍ NAUKY I EZOTERIKA

- pozitivní myšlení
- všímavost I mindfulness
- karty
- populární věda
- kvantová věda

50–80

51–64

65–66

67–69

70–78

79–80

MANAGEMENT I OSOBNÍ ROZVOJ

81–86

KUCHAŘKY I VAŘÍME PRO ZDRAVÍ

87–99

- raw
- makrobiotika
- vaříme pro děti
- různé

87–89

90–93

94–96

97–99

OSTATNÍ

100–111

- fotografické publikace
- knihy o víně
- děti
- různé

100–101

102–103

104–106

107–111



ŽIVOTNÍ STYL ZDRAVÍ



obj. kód 5937
brožovaná
176 stran
329 Kč

Elisabeth Carlsson

ŽIVOT VE STYLU LAGOM

Švédský způsob života

Milujete vše skandinávské? Osvojili jste si dánský fenomén HYGGE (užívání si krásných maličkostí v životě, obklopení skvělými lidmi, příjemnou atmosféru)? Tak teď je ten pravý čas podívat se na jednu ze základních filozofií Švédska – lagom. Nejlépe ji můžeme popsat jako „ne příliš mnoho, ne příliš málo, prostě tak akorát“. V praxi jde o rovnováhu. A není to TO, co všichni hledáme? Elisabeth Carlsson nám v této nádherné malé knížce velikosti „tak akorát do kapsy“ dovolí nahlédnout do tajů obdivuhodného švédského životního stylu. Vysvětluje, co lagom pro Švédy znamená, a také zkoumá souvislost se všemi oblastmi našeho života. Ukazuje nám to, co dělá domov více lagom, co se stylu a funkce týče, a jak se udržitelně o domov starat. Dále autorka nabízí rady, jak pečovat o tělo pomocí lehkého cvičení a péče, přibližuje švédský přístup k životu jako celku a uvědomění si, že to, co je dobré pro svět, může být také dobré pro nás.

Elisabeth Carlsson,

Elisabeth Carlsson je Švédka, která žila v Madridu a New Yorku a nyní se usadila v Londýně se svým manželem, dvěma dětmi a kočkou. Původně se zabývala publikováním knih, ale nyní je kvalifikovanou nutriční terapeutkou. Svůj často hektický život udržuje v rovnováze pomocí prostých lagom radostí, jako jsou třeba svačinky s kávou a sušenkami, nazývané ve švédštině fika, pěstování vlastní zeleniny a zapalování svíček, které vyrobila její maminka.



- Zjistěte víc o obdivuhodném švédském životním stylu – zdravém, harmonickém a spokojeném.
- Odhalte, jak být více lagom nejen doma, ale i v práci, ve svých vztazích a ve svém životním postoji.
- Kniha obsahuje vynikající recepty, praktické rady a nápady na věci, které si můžete vyrobit pro lagom domov.





Jayme Barrett

ŽIVOT PODLE FENG ŠUEJ

Jayme Barrett odhaluje, jak přetvořit váš domov, aby obohatil a změnil váš život díky uvedení vaší duše, těla a ducha do harmonie. Nové informace zahrnují tipy pro nalezení vnitřního klidu v dnešním světě zahlceném technologiemi, včetně řešení skladování, tipů, jak se v pronajatém bytě cítit jako doma, 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 pakua mapu 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. Kniha vám pomůže nejen zlepšit všechny oblasti vašeho života, ale také se cítit více ve spojení se sebou sama a světem kolem vás.

obj. kód 5866

brožovaná

304 stran

439 Kč





obj. kód 5816
brožovaná
184 stran
299 Kč

Francine Jay

RADOST Z MÁLA

Minimalistický návod, jak si uklidit a zorganizovat a zjednodušit život

Klíčem ke štěstí je mít méně věcí. Cítili jste někdy pocit zaplavení věcmi namísto radosti z toho všeho? Přejete si tajně, aby přišla vichřice a všechno harampádí z vašeho domu odnesla? Pokud ano, je čas zjednodušit si život! Kniha „Radost z mála“ je zábavný, veselý průvodce minimalistickým způsobem života.

V první části najdete inspirativní povzbuzující text o radosti a odměně plynoucí ze zbavování se věcí. Druhá část nabízí metody zefektivnění: 10 jednoduchých kroků, jak zbavit váš dům přebytečných věcí. Třetí část jde místnost po místnosti a popisuje konkrétní způsoby, jak se s každou vypořádat. A čtvrtá část vám pomůže zredukovat seznam úkolů, získat tak více volného času a vysvětlí, jak můžeme úsporou místa chránit planetu. Jste připraveni zbavit se nepotřebných věcí? Stačí otevřít tuto knihu a objevíte jednodušší a efektivnější cestu pro váš klidnější život.



obj. kód 5841
brožovaná
240 stran
299 Kč

Joshua Becker

MÉNĚ JE VÍCE

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

Většina z nás si uvědomuje, že se obklopujeme příliš mnoha věcmi. Doléhá na nás tíha našeho nepořádku a jsme unaveni neustálým uklízením a organizováním. Ačkoliv nadměrná spotřeba vede k větším domům, rychlejším autům a dokonalejším technologiím, nikdy nepří naši štěstí. Zpravidla končí touhou mít ještě víc, což však přesměruje naše soustředění k věcem, kterých nemusíme nikdy dosáhnout. Odvádí nás to od skutečného života, který si přejeme žít.

Joshua Becker vám pomůže najít výhody v minimalistickém způsobu života a uvědomit si, jak vás věci, které vlastníte, odvádí od následování svých snů. Díky této knize budete schopni si vytvořit osobní a praktický přístup k organizaci domova a života, zažít potěšení ze štedrosti či poznat, proč není nejlepším výsledkem úspornosti čistý dům, nýbrž naplněný život.



obj. kód 3275
brožovaná
160 stran
289 Kč

Stephen Skinner

FENG ŠUEJ PRO MODERNÍ ŽIVOT

Přiveďte do svého života harmonii,
zdraví, bohatství a štěstí

Tato praktická kniha vás přesvědčí o tom, že pomocí feng šuej můžete vnést do svého domova klid, rovnováhu a harmonii tolik potřebnou uprostřed uspěchaného a vypjatého životního stylu dnešní doby. Díky jednoduchým krokům se naučíte, jak vypracovat základní rozmišťovací plán domu. Po úvodních kapitolách, které se věnují historii a základním principům feng šuej, následují kapitoly přinášející detailní informace o jednotlivých pokojích a zahradě. Dozvíte se vše o tom, jak mohou principy feng šuej, materiály, barvy a ostatní doplňky vyladit a oživit jakýkoliv prostor. Přístupné, moderní a jednoduché použití této knihy je ideální pro všechny, kdo chtějí umět využít všech pozitiv feng šuej a zlepšit tak svůj život.



obj. kód 5948
brožovaná
152 stran
349 Kč

Ludmila Djemelová

TAJEMSTVÍ FENG SHUI

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, ožívíte 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. Tajemství Feng Shui vás navede na cestu k harmonickému a úspěšnému životu.



obj. kód 5846
brožovaná
248 stran
329 Kč

Shaun Matthews

UMĚNÍ VYVÁŽENÉHO ŽIVOTA

Správná strava a životní styl pro váš tělesný typ

Kniha „Umění vyváženého života“ vychází z tradičního indického způsobu léčení ájurvěda, jež je založeno na tělesných typech. Jóga a meditace jsou jako součásti ájurvědy známé, ale jen málo lidí má povědomí o stravě podle své tělesné konstituce a jejich účincích na fyzické, emocionální a duševní zdraví. Tři tělesné typy – Vata, Pitta a Kapha – vyjadřují a ovlivňují vše od zdraví po stav financí. Tato kniha odpovídá na otázky typu: Proč se mi nedaří zhubnout poslední kila? Proč je trávení tak citlivé na syrovou stravu? Proč se tak rychle rozcílím? Proč nesnesu ostré jídlo? Obsahuje také recepty a příběhy lidí, jejichž životy se po přechodu na stravu podle tělesného typu změnily.



obj. kód 5983
brožovaná
vyjde
ve III. čtvrt. 2019
cca 140 stran
cca 310 Kč

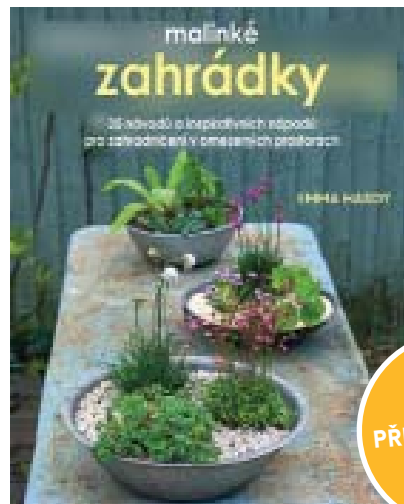
PŘIPRAVUJEME

Alice Peck

LÉČIVÁ ZELENĚ

Jak nás terapie shinrin-yoku, sepětí se zemí, procházky nebo pouhé otevření oken může uzdravit

Odhalte kouzlo a účinnou moc venkovních procházek a trávení času v přírodě. Budete překvapeni, když zjistíte, jak koupání v lesních studánkách či potocích nebo i pouhé procházky v parcích poskytují jednoduchý a účinný způsob zlepšení zdraví a získání pocitu pohody. To, co všichni víme na intuitivní úrovni, je 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 velké množství zdravotních neduhů a problémů, od cukrovky až po depresi, úzkost či arteriosklerózu. Tato praktická kniha plná vědecky ověřených faktů vám ukáže, že k uzdravení těla i duše nepotřebujete mnoho dní dovolené ani složité technická zařízení. Pouhá odpolední procházka mezi stromy v parku, ponoření se do oceánu nebo potopení bosých nohou do bahna může změnit váš život!



obj. kód 5984
brožovaná
vyjde
ve IV. čtvrt. 2019
cca 140 stran
cca 310 Kč

PŘIPRAVUJEME

Emma Hardy

MALINKÉ ZAHRÁDKY

35 návodů a inspirativních nápadů pro zahradničení v omezených prostorách

35 unikátních projektů, které dokáží plně využít jakýkoliv malý prostor, ať žijete na venkově, nebo ve městě. Malinké zahrádky představují zahradničení v nejmenších měřítcích. Bez ohledu na to, jak malý je váš prostor – vnitřní, nebo venkovní, zahrada, balkon, nebo dokonce okenní deska nebo stůl – zde najdete originální a inspirativní nápady. Projekty se pohybují od elegantního kapradinového terária a voňavého jarního košíku až po barevné tkané tašky a pytle naplněné veselými letními květy. Čtenářům se představují jedlé zahrady, včetně ovocných keřů zasazených do kuchyňských pánví, a ve vertikální zahradě byliny na dřevěném schodišti. Najdete zde nápady pro použití zachráněných kontejnerů, jako je kovová vana plná zeleninových rostlin, nádoby na potraviny používané ve vnitřní květinové zahradě a dřevěné zásuvky plněné převislými rostlinami. A na nejobtížnějším konci stupnice jsou ve skořápkách vajec vytvořeny miniaturní zahrádky!

JILLIAN MICHAELS OVLÁDNĚTE SVŮJ METABOLISMUS

S MARISKOU VAN AALST

3 tajemství
stravy
pro přirozené
vyrovnání
hladiny
hormonů a

SVŮDNÉ
A ZDRAVÉ
TĚLO!



Trendní z počátku *The Biggest Loser* a autorka *MAKING THE CUT* – nejprodávající knihy podle deníku *New York Times*

Předmluva od Christine Darwin, M.D.

KNIHA, KTERÁ SE PODLE DENÍKU *NEW YORK TIMES* STALA **HNED BESTSELLEREM**

obj. kód 3957
brožovaná
272 stran
369 Kč

BESTSELLER

JILLIAN MICHAELS OVLÁDNĚTE SVŮJ METABOLISMUS

S MARISKOU VAN AALST

3 tajemství
stravy
pro přirozené
vyrovnání
hladiny
hormonů a
ZDRODNÉ
A ZDRAVÉ
TELO!



Autorka *UŽÍTEJTE KADIKALNÍ REZ*, nejprodejnější knihy podle deníku *USA Today* a autorka *MAKING THE CUT* – nejprodávající knihy podle deníku *New York Times*

Předmluva od Christine Darwin, M.D.
KNIHA, KTERÁ SE PODLE DENÍKU *NEW YORK TIMES* STALA **HNED BESTSELLEREM**

KNIHA
AUTORKY PRO
SLOVENSKÝ
TRH

V prodeji i slovenské vydání knihy
„Ovládněte svoj metabolismus
– 3 tajemství stravy pro přirozené
vyrovnání hladiny hormonů
a zvodné a zdravé tělo!“

Jillian Michaels, Mariska van Aalst

OVLÁDNĚTE SVŮJ METABOLISMUS

3 tajemství stravy pro přirozené vyrovnání hladiny hormonů a svůdné a zdravé tělo!

Vypadá to, jako byste se svým tělem přímo sváděli boj o to, aby zhublo být i jediné kilo nebo aby si udrželo současnou váhu? Uznávaná expertka na zdraví a fitness Jillian Michaels na tom byla podobně. Proto oslovila významné odborníky na metabolismus a zjistila, že po dobu několika let nevědomky poškozovala svůj endokrinní systém.

Poté, co svůj metabolismus dokázala upravit, rozhodla se podělit o to, co se naučila, a sestavila tento jednoduchý třífázový plán, který podpoří všechny „hubnoucí“ hormony (včetně přátelských růstových hormonů, testosteronu, dehydroepiandrosteronu, a ne tak přátelských: inzulínu, cortisolu a nadbytečného estrogenu) a upraví jejich množství na optimální.

Díky knize se naučíte, jak z diety vyloučit nevhodné potraviny, jak opětovně zařadit pokrmy, které aktivují geny schopné spalovat tuky, a jak znovu obnovit energii a hormony pro snadné hubnutí. Jillian Michaels nabízí množství informací včetně nákupního seznamu, jak jíst energeticky vydatné jídlo pro vytvoření zásob energie, chytré tipy pro jídlo mimo domov, rychlé a jednoduché recepty.

Celý sortiment již vydaných knih
nakladatelství ANAG uvedených
v tomto katalogu najdete ve všech
dobrých knihkupectvích
po celé České republice.



Jillian Michaels

6 KLÍČŮ

Odemkněte svůj genetický potenciál pro nestárnoucí sílu, zdraví a krásu

Osmkrát oceněná nejprodávanější autorka New York Times Jillian Michaels představuje revoluční program pro zvrácení efektů stárnutí a udržení optimálního zdraví pro život. S knihou „Ovládněte svůj metabolismus“ byla jednou z prvních, kteří nám ukázali, jak převzít kontrolu nad metabolickou mašinérií, jež se skrývá za našimi problémy s váhou a se zdravím. Teď je opět na špičce a boří mýty o stárnutí. Pokud můžete rozhodnout o své váze, proč ne o svém věku?

A to je přesně to, o co se Jillian Michaels v této knize snaží. Na základě rozhovorů s nejlepšími vědci zabývajícími se stárnutím a různých výzkumů přichází Michaels s plánem pro krásu a proti stárnutí, který překonává všechny ostatní, pokud jde o rozsah a účinnost. Namísto zaměření se jen na jeden nebo dva faktory (jako dieta nebo inzulin) 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. Kniha otvírá dveře způsobu života, který obnoví a ochrání zdraví člověka, udržuje vás fit, zdravé a krásné!

obj. kód 5975

brožovaná, cca 300 stran, cca 380 Kč

vyjde ve III. čtvrt. 2019

PŘIPRAVUJEME

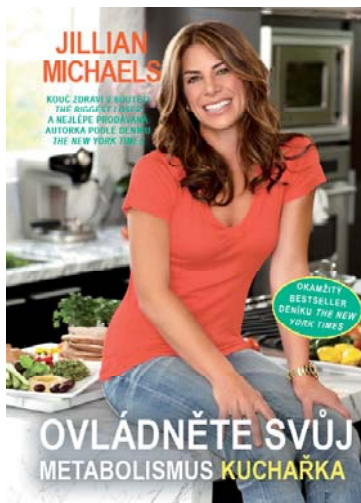
Jillian Michaels,

světoznámá fitness trenérka, kouč v oblasti zdraví, hvězda populárního pořadu „The Biggest Loser“ stanice NBC, autorka bestsellerů „Making the Cut“ a „Winning by Losing“.

Po letech cvičení a tvrdé diety usoudila, že musí existovat snazší a účinnější způsob, jak si udržet zdraví a štíhlou postavu. A on skutečně existuje! Je potřeba vycvičit hormony k tomu, aby automaticky spalovaly – a neukládaly – tuk.

V knize „Ovládněte svůj metabolismus“ Jillian využila 17 let svého výzkumu, spolupráci se špičkovými lékaři a odborníky na výživu a vlastní poznatky o hubnutí a vytvořila dokonalou dietu a plán životního stylu pro dosažení optimálního metabolismu.





Jillian Michaels

OVLÁDNĚTE SVŮJ METABOLISMUS

Kuchařka

Fenomenální bestseller v oblasti stravování od Jillian Michaels „Ovládněte svůj metabolismus – kuchařka“ pomohl již milionům lidí stát se atraktivnějšími a zdravějšími, aniž by se stali posedlými jídlem nebo cvičením. Klíčem k úspěchu je zbavit se tučných jídel a potravin plných chemikálií, abyste co nejvíce optimalizovali metabolické funkce a maximalizovali celkové zdraví. Prostřednictvím stravovacího plánu obsaženého v knize vás Jillian naučí, jak přirozeně vyrovnat hladinu hormonů tak, aby vaše tělo bylo plné energie a stalo se „strojem na ničení tuku“.

Nyní vám Jillian tohle všechno ještě více usnadňuje tím, že své rady přináší přímo do vaší kuchyně. V knize najdete více než 125 receptů zahrnujících zdravé tipy, díky kterým zvýšíte příjem živin a shodíte přebytečná kila. Tato kniha vám pomůže prožít dlouhý a zdravý život – během kterého vám bude chutnat. Jillian věří, že péče o zdraví vás nemusí finančně zruinovat. Proto vám tato kniha přináší recepty na jednoduchá a chutná jídla, na jejichž přípravu budete potřebovat minimum surovin a která jsou hotová do 30 minut.

obj. kód 5633

vázaná, 240 stran, 379 Kč

Jillian Michaels

HURÁ, MIMINKO!

Průvodce pro moderní maminky: Jak zvládnout těhotenství, porodit zdravé miminko a mít tělo jako nikdy

Slavná fitness trenérka Jillian Michaels je známá svým specifickým stylem koučování a dosahováním výsledků. Jillian je však mnohem víc než jen neústupná a náročná trenérka, je také hrdou matkou dvou dětí. Sestavila proto průlomový 15měsíční program pro pohodové a šťastné těhotenství od období před otěhotněním až do doby po porodu. Na rozdíl od jiných knih o těhotenství a dětech podává Jillian informace na rovinu. Její veselý, přesto velící tón zaručuje zábavné čtení pro zasvěcené.

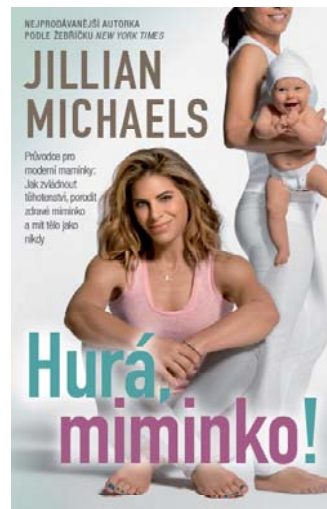
Naučte se rozpoznat nebezpečné toxiny skryté v jídle a v domácnosti, které jsou škodlivé pro vás i vaše děti. Recepty, cvičení a tipy pro domácnost vám pomohou cítit se co možná nejlépe v průběhu každého trimestru. Tato kniha je určena pro všechny nastávající maminky, které chtějí prožít zdravé a šťastné těhotenství.

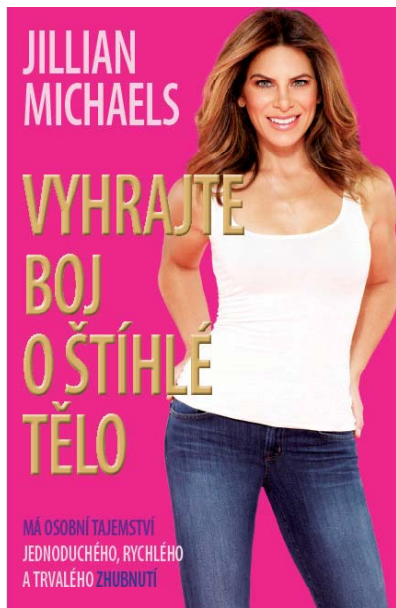
obj. kód 5859

brožovaná

448 stran

389 Kč





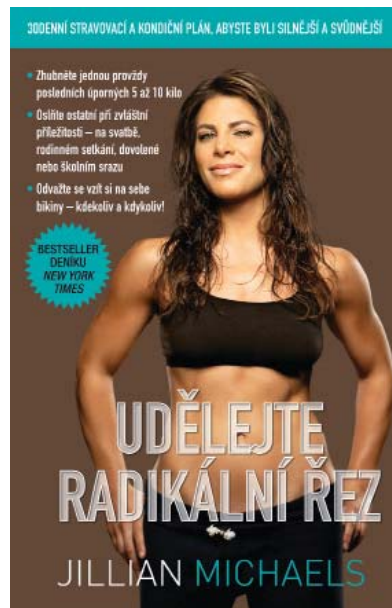
obj. kód 5616
brožovaná
216 stran
369 Kč

Jillian Michaels

VYHRAJTE BOJ O ŠTÍHLÉ TĚLO

Má osobní tajemství jednoduchého, rychlého a trvalého zhubnutí

Jste zmateni ze složitých nebo zavádějících informací o hubnutí? Máte obavu, že jste odsouzeni k nekonečné dietě sestávající z kuřete a brokolice, abyste zhubli a už nepřibrali? Nebojte se. Autorka bestsellerů a trenérka Jillian Michaels si uvědomila, že při všech rozličných informacích, se kterými se denně setkáváte, je jasný a jednoduchý plán, který vám pomůže vše uvést na pravou míru a rychle dosáhnout skvělých výsledků, tím, co potřebujete. Tato kniha vám poskytne vše, co se autorka sama naučila o stravě, fitness a zdravém životním stylu, a každému, kdo chce být štíhlý, silný a zdravý ukáže ten nejednodušší způsob, jak dosáhnout dokonalé postavy.



obj. kód 5621
brožovaná
280 stran
379 Kč

Jillian Michaels

UDĚLEJTE RADIKÁLNÍ ŘEZ

30denní stravovací a kondiční plán, abyste byli silnější a svůdnější

Už jste slyšeli, jak Jillian změnila životy lidí v předchozích knihách „Ovládněte svůj metabolismus“ a „Vyhrajte boj o štíhlé tělo“ – proč by tedy nemohla změnit i ten váš? Jste ve formě, ale stále vám zbývá shodit ještě několik kilogramů? Máte v kalendáři poznamenanou akci, na které chcete zazářit? Nebo se pouze chcete cítit fajn? Potom se začtěte do tohoto bestselleru, který vám umožní poznat váš tělesný typ a to, jak funguje váš metabolismus a sestavit váš stravovací plán tak, aby odpovídal vašim potřebám. Osvojte si mentální techniky, které vám umožní výrazně si zvýšit sebevědomí a dokázat se lépe zaměřit na úspěch, kterého chcete dosáhnout.



obj. kód 5864
brožovaná, 192 stran, 309 Kč

Divo G. Müller, Karin Hertzner

TRÉNINK FASCIÍ

Úspěšný recept pro získání napnuté vazivové tkáně

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, jediné tak budeme mít dobře vytvarované a zpevněné kontury těla, zbavíme se nadobro celulitidy, slabých paží a povislých partií.

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



NÁŠ
TIP



FIREMNÍ PRODEJNA KNIHKUPECTVÍ ANAG OLOMOUC

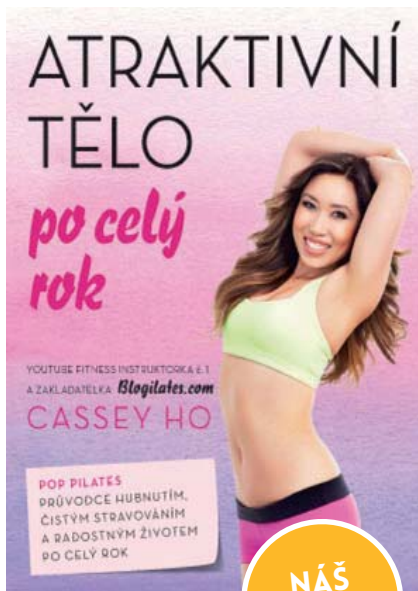
Ostružnická 8 (blízko radnice)
tel.: 585 221 691, fax: 585 221 692
prodejna@anag.cz,
otevírací doba:
Po–Pá 8:30 až 17:00
So 9:00 až 12:00

STUDENTSKÉ
SLEVY
10 AŽ 20 %

Při nákupu nad 500 Kč
od nás obdržíte lahodnou
kávu (Coffee to Go).



ODBORNÉ KNIHKUPECTVÍ
SE ZAMĚŘENÍM
NA PRÁVO, ÚČETNICTVÍ, DANĚ,
EKONOMIKU, MANAGEMENT,
ROZVOJ OSOBNOSTI, PSYCHOLOGII,
PEDAGOGIKU, EZOTERIKU,
PARTNERSKÉ VZTAHY, VOLNÝ ČAS,
ŽIVOTNÍ STYL,
ZDRAVOTNÍ LITERATURU,
UČEBNICE PRO SŠ A VŠ,
CIZOJAZYČNOU LITERATURU,
SLOVNÍKY...



obj. kód 5853
brožovaná
256 stran
379 Kč

NÁŠ
TIP



Cassey Ho

ATRAKTIVNÍ TĚLO PO CELÝ ROK

POP pilates průvodce hubnutím, čistým stravováním a radostným životem po celý rok

Mezinárodně uznávaná fitness instruktorka Cassey Ho je známá svými vynikajícími tréninkovými videi, která již shlédly milióny uživatelů. Vede svůj vlastní fitness kanál pro ženy na YouTube – Blogilates. Její unikátní formát POP Pilates je spojením posilování a modelovacích cviků, které jsou prováděny pouze pomocí vlastní váhy.

Casseyina osobnost je temperamentní a inspirující, ale nenechte se zmást jejím nakažlivým úsměvem – při cvičeních se zapojujete a svaly ucítíte ještě několik dní. Dodržováním mimořádně efektivních tréninkových plánů a očištěných receptů přetvoříte své tělo v jeho silnější, štíhlejší a elegantnější verzi.

V této inspirativní knize najdete 120 nejlepších Casseyiných cvičení doprovázených fotografiemi, přehledný program cvičení POP Pilates, 20 kompletních cvičebních sestav, 40 zcela nových, lahodných a výživných receptů, tipy na potraviny pro krásné vlasy, kůži a nehty, 4 kompletní očištěné jídelníčky, nákupní seznamy potravin pro každé roční období, Casseyin osobní denní jídelníček a tipy, jak si udržet motivaci po celý rok.



Cassey Ho,

je oceňovaná fitness instruktorka, podnikatelka a osobnost se sídlem v Los Angeles. Je tvůrkyní Blogilates, nejsledovanějšího ženského fitness kanálu na YouTube s více než 300 miliony zhlédnutí a 3 miliony odběratelů. Jako certifikovaná skupinová instruktorka a cvičitelka pilates motivuje Cassey lidi k pohybu již téměř 10 let nejen díky své ojedinělé metodě POP Pilates®.

Deepak Chopra, Kimberly Snyder

RADIKÁLNÍ KRÁSA

Změňte se zevnitř a změníte se i navenek

Nechtěli byste se cítit krásnější, zdravější a energičtější, než kdykoliv předtím? Máme pro vás nový revoluční způsob, který vám pomůže uvědomit si skutečnou krásu, jež je vašim právem od narození! Deepak Chopra, průkopník integrativní medicíny a autor mnoha bestsellerů, a Kimberly Snyder, hollywoodská superstar v oblasti výživy a autorka bestselleru podle New York Times „Detoxikace pro krásu“, nabízejí vzrušující a praktický program, který vám pomůže při transformaci sebe sama zevnitř ven. Pomocí šesti pilířů zdravého životního stylu, které se zaměřují na vnitřní i vnější výživu, spánek, přirozený život, vyhýbání se nadměrnému stresu a lepší porozumění vztahu mezi emocemi a zánětlivými potravinami, nabízejí autoři praktické tipy, nástroje a potraviny, které vám umožní dosáhnout vašeho nejvyššího potenciálu krásy a zdraví.

Kimberly Snyder

DETOXIKACE PRO KRÁSU

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

Výživová poradkyně hvězd a odbornice na krásu Kimberly Snyder pomohla mnoha předním hollywoodským celebritám k tomu, aby na červeném koberci vypadaly dokonale. A téže péče se nyní dostane i vám. Sama Kim bojovala se suchými vlasy, akné a těžko odstranitelným tukem na břiše, ale jen do té doby, dokud neprocestovala svět a neobjevila prastará tajemství krásy. Zjistila, že nejdůležitější pro vaši krásu je to, co jíte, a proto sestavila výkonný program, který tělo zbaví toxinů tak, abyste se mohli cítit i vypadat co nejlépe. Stačí pár změn ve stravě a dosáhnete mladistvého zářivého vzhledu, zbavíte se problematické pleti a vrásek, narostou vám lesklé vlasy a silné nehty, zbavíte se nadýmání, přebytečný tuk se ztratí a nikdy už nebudete muset počítat kalorie!



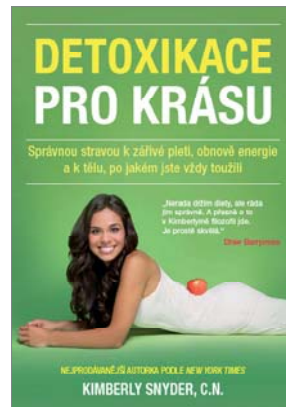
Kimberly Snyder,

učitelka, výživová poradkyně, joginka, cestovatelka a úspěšná autorka z žebříčku The New York Times. Spolupracuje s předními hvězdami, jako jsou Drew Barrymore, Kerry Washington, Channing Tatum a Reese Witherspoon. Jako odbornice na zdraví, krásu a výživu se pravidelně objevuje v časopisech ELLE, Harper's Bazaar, Vogue.

NÁŠ
TIP



obj. kód 5852
brožovaná
352 stran
369 Kč



obj. kód 5634
brožovaná
272 stran
349 Kč

Chris Powell

je expert na proměnu z úspěšného pořadu Extreme Weight Loss vysílaného v hlavním čase na kanálu ABC. Pravidelně přispívá do pořadů Good Morning America a The Dr. Oz Show. Je také autorem bestselleru deníku New York Times Choose to Loose. Powell je absolventem sportovních studií a má odbornou trenérskou akreditaci CSCS (Certified Strength and Conditioning Specialist). Během své profesní dráhy pomohl k dosažení cílové hmotnosti stovkám klientů.



Chris Powell, Heidi Powell

EXTRÉMNÍ PROMĚNA

Celoživotní úbytek na váze v 21 dnech

Chris a Heidi Powellovi, odborníci na proměny a moderátoři zábavného televizního pořadu o hubnutí nazvaného Extreme Weight Loss (Extrémní váhový úbytek), vám nyní nabízejí svůj osvědčený návod na hubnutí a udržení váhy, popsáný krok za krokem v jejich první spoluautorské knize nazvané Extrémní proměna. V této knize naleznete detailní návod na posílení zdraví, kterého dosáhnete už za pouhých 21 dní. Ať už chcete zhubnout po porodu, posledních 5 kilogramů, které vám chybí do vaší vysněné postavy, nebo několik desítek kilogramů, tento program vám pomůže změnit život, a to už napořád. Autoři představují své tajemství úspěšného hubnutí, kterého lze dosáhnout pomocí diety a cvičení, a detailně se zaměřují na to, jak docílit trvalé duševní změny, která je nutná k udržení vysněné váhy, a to jednou provždy. Čtenáři s jejich pomocí „uvidí“ skrytou cestu proměny, na níž budou prováděni rychlým a zábavným cvičením, poctutými si na spoustě skvělých jídel (snadných na přípravu a zároveň chutných), naleznou zde tipy na nákup potravin, přípravu pokrmů a mnohem víc! Už za pouhé tři týdny můžete dosáhnout extrémní proměny, budete-li se řídit kroky uvedenými v této knize.

Extrémní proměna

Celoživotní úbytek
na váze
v 21 dnech

**Chris
Powell
Heidi
Powell**

Odborníci
na proměnu
z pořadu
Extreme Weight
Loss



obj. kód 5931
brožovaná
328 stran
349 Kč



obj. kód 5914
brožovaná
272 stran
349 Kč

Chris Powell

CHTĚJTE VÍCE, ZHUBNĚTE VÍCE na celý život

Hlavním tématem této knihy je plán sacharidových vln, který nakopne váš metabolismus tím, že střídáte dny s nízkým a vysokým obsahem sacharidů. Nikdy předtím jste to nezkoušeli? Nevadí. Autor vám poskytuje všechny informace, které potřebujete, abyste mohli začít a brzy viděli první výsledky. Tato kniha vám přináší čtyři různé cykly – snadný, klasický, turbo a fit – takže si každý z vás najde ten, který mu bude nejlépe vyhovovat. Chris také ví, že úbytek váhy se zastaví, když zapadneme do stereotypu, proto se zaměřuje na různé možnosti – včetně více než 20 nových 9minutových cvičení, která přinášejí maximální výsledky v minimálním čase. Rovněž představuje chutné a snadné recepty, aby vás přiměl jíst lépe a zdravěji a motivoval vás. Příběhy ostatních, které popisuje, vás mohou inspirovat k tomu, abyste napsali svůj vlastní příběh úspěchu, který bude trvat po celý zbytek vašeho života!



obj. kód 5839
brožovaná
272 stran
299 Kč

NÁŠ
TIP

Christina G. Hibbert

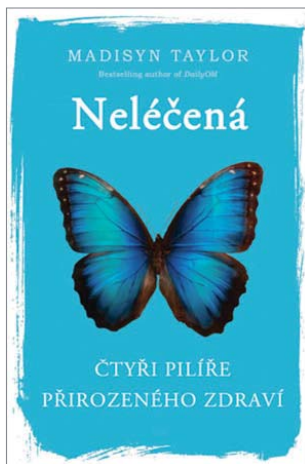
8 KLÍČŮ K DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ POMOCÍ CVIČENÍ

Je prokázáno, že cvičení zvyšuje dlouhověkost a pomáhá předcházet různým onemocněním. Christina G. Hibbert, odbornice na duševní zdraví žen a problémy se sebevědomím, nabízí čtenářům strategii, jak si udržet vytyčené cíle týkající se kondice, jak překonat motivační výzvy a překážky a jak si vypracovat cvičební režim prospěšný tělu i duši. Techniky, které autorka zmiňuje, využijí jak čtenáři v každé fázi života, tak na jakékoli kondiční úrovni.

Ať trénujete pravidelně, nebo jste ještě nikdy necvičili, tato kniha vám pomůže se rozhybat, vytvat a udržet si inspiraci, kterou potřebujete, abyste mohli sklízet plody duševního zdraví podpořeného pravidelným cvičením.



obj. kód 5861
brožovaná, 216 stran, 279 Kč



obj. kód 5973
brožovaná, cca 210 stran, cca 250 Kč, vyjde ve IV. čtvrt. 2019

Bruce Fife

DETOXIKAČNÍ ÚSTNÍ OLEJOVÁ KÚRA

Všechny nemoci začínají v ústech

Trápí vás zkažený dech, krvácení dásní, zubní kazy nebo bolesti zubů? Pak jednoznačně potřebujete tuto knihu! Trpíte-li astmatem, cukrovkou, artritidou, migrénami nebo jinými chronickými onemocněními a dosud jste nenašli úlevu, tato kniha by mohla obsahovat řešení, které potřebujete. Všechny nemoci začínají v ústech! Zdá se neuvěřitelné, že většina chronických a infekčních onemocnění, která dnes trápí společnost, je ovlivněna zdravím našich úst. Ústa jsou odrazem zdraví uvnitř těla. Nemáte-li zdravé zuby, budete mít jistě i jiné zdravotní problémy. Nedávný výzkum prokázal přímou souvislost mezi zdravím ústní dutiny a chronickými nemocemi. Důkladnější či častější čištění zubů kartáčkem, dentální nití a ústní vodou není řešením. Co bude však fungovat, je terapie čištění olejem. Čištění olejem je stará metoda detoxikace ústní dutiny pocházející z ájurvédské medicíny. Je to jedna z neefektivnějších metod detoxikace a léčení v přírodní medicíně. V této knize Dr. Bruce Fife kombinuje postupy ájurvédské medicíny s moderní vědou. Ačkoliv je neuvěřitelně účinná, je terapie léčení olejem bezpečná a snadná dokonce i pro děti.

Madisyn Taylor

NELÉČENÁ

Čtyři pilíře přirozeného zdraví

Spoluzakladatelka holistických lifestyleových webových stránek DailyOM vás pomoci čtyř pilířů přirozeného zdraví nenásilně a srozumitelně provede obdobím přechodu od přehnané závislosti na lécích ke skutečnému vyléčení se. Madisyn Taylor sama trpěla depresemi a úzkostmi, ale také chronickými fyzickými bolestmi, které nebraly konce. Strávila desítky let hledáním odpovědi – nejprve se obrátila na lékařskou komunitu, která ji ale uvrhla do nekonečného kolotoče doktorů, vyšetření a hlavně do náruče chorobné závislosti na lécích, po nichž byla apatická a bez života. Nakonec se Madisyn rozhodla předepsané léky neužívat a zaměřit se na přírodní, holistickou medicínu. Po letech praktikování a výzkumu vyvinula wellness program, který jí znovu umožnil mít kontrolu nejen nad svým zdravím, ale i životem. Neléčená je její koncept, v němž předává čtenářům své zkušenosti s tím, jak se osvobodila ze svazujících mentálních okovů a fyzických onemocnění a stala se zdravou, šťastnou a produktivní ženou. Je to také pomocník, díky němuž budete schopni zahrnout její techniky do vaší osobní cesty za zdravím.

PŘIPRAVUJEME



obj. kód 5857
brožovaná, 256 stran, 309 Kč



obj. kód 5941
brožovaná, cca 350 stran, cca 330 Kč, vyjde ve II. čtvrt. 2019

Joan Borysenko

PEČUJTE O TĚLO, UZDRAVUJTE MYSL

Tato kniha navazuje na průlomové dílo doktorky Joan Borysenko, které vzniklo před téměř dvaceti lety na Mind/Body Clinic v Bostonu a dnes již patří mezi klasická díla v této oblasti. Obsahuje časem pro-
věřené tipy, jak převzít kontrolu nad svou vlastní fyzickou a emocionální pohodou. Dramatický úspěch
u tisíců pacientů léčených na klinice – se stavy od alergií po rakovinu – je doslova živým důkazem
o účinnosti přístupu mysl-tělo na zdraví a jeho moci přeměnit váš život. Kniha poskytuje tipy, jak vyvolat
silný relaxační podnět mysli pro povzbuzení imunitního systému, nebo jak se vyrovnat s chronickou
bolestí a zmírnit příznaky mnoha nemocí souvisejících se stresem. Je vhodná pro každého, kdo se zajímá
o převzetí aktivní role při léčení sebe sama.

PŘIPRAVOVANÉ KNIHY

Uvedené údaje o ceně, stranách a termínu vydání u všech
připravovaných knih jsou pouze orientační, konečná verze
se může nepatrně lišit.

Děkujeme za pochopení

NOVINKA

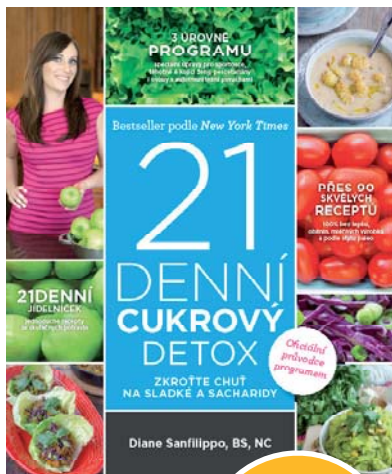
James Walvin

CUKR

Zkorumpovaný svět aneb od otroctví k obezitě

Příběh cukru a lidské slabosti pro sladkou chuť jídla a pití je působivý, avšak do značné míry matoucí. Příběh
lidské lásky k sladkosti, naše potřeba konzumovat med, třtinový cukr, řepný cukr i chemická sladidla, má
významné historické kořeny. Před dvěma stoletími byl třtinový cukr nezbytný pro rychle se rozvíjející evropskou
domácí ekonomiku i pro ekonomiky koloniální. Navzdory teprve relativně nedávnému původu se dnešní
epidemie obezity neobjevila přes noc, naopak se vyvinula ze spletnosti historických sil, které se táhnou napříč
staletími. Tomuto modernímu problému můžeme plně porozumět jen tehdy, pokud se vrátíme do doby jeho
vzniku a k historii, zároveň musíme vzít v úvahu historický vztah mezi společností a sladkostí napříč staletími.
Tato kniha se právě o to snaží: vypráví příběh o tom, jak se spotřeba cukru a jeho přidávání do jídla a pití staly
zásadní a stále problematičtější rysem moderního života. Walvinova kniha vychází z kni-
hy Sidneyho Mintze Sladkost a síla, brilantní sociologické úvahy, která je však již třicet let
stará. Problematika cukru a z ní vyplývající intelektuální a politická debata o roli cukru
se navíc v letech následujících po vydání této knihy zásadně změnila.

PŘIPRAVUJEME



obj. kód 5944
brožovaná
240 stran
399 Kč

NOVINKA

Diane Sanfilippo

21DENNÍ CUKROVÝ DETOX

Zkrotte chuť na sladké a sacharidy

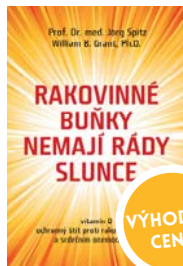
Kniha „21denní cukrový detox“ je efektivní a komplexní výživový plán, který zregeneruje vaše tělo a pomůže obnovit správné návyky. Dodržování tohoto výživového plánu s více než 90 jednoduchými recepty, vede k redukci chuti na cukr a sacharidy za pouhé tři týdny. Tento výživový plán má tři úrovně, aby byl vhodný opravdu pro každého – zahrnuje i speciální variace pro sportovce, těhotné a kojící ženy, pescetariány a lidi s autoimunitními problémy. Cílem každého detoxikačního plánu by měla být podpora těla, které se samo přirozeně čistí od negativních látek – a to je přesně to, co přináší „21denní detox od cukru“. Zaměřuje se na kvalitní bílkoviny, zdravé tuky a prospěšné sacharidy a pomůže vám nejen s výběrem potravin, které jíte, ale také se změnou stravovacích návyků, a dokonce i způsobu, jakým reagují vaše chuťové buňky na sladké.



V EDICI TAKÉ VYŠLO



obj. kód 5902
brož., 320 s., 369 Kč



obj. kód 3949
brož., 152 s., 99 Kč



obj. kód 5921
brož., 296 s., 349 Kč



obj. kód 3933
brož., 152 s., 149 Kč



obj. kód 5813
brož., 216 s., 319 Kč



obj. kód 3966
brož., 184 s., 149 Kč



NÁŠ
TIP

Maya Fiennes

JÓGA PRO SKUTEČNÝ ŽIVOT

Metoda kundaliní

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. Kniha neopomíjí témata jako sebevědomí, zůstat mladá, lásku a vztahy.

„Maya Fiennes je příkladem jednoho ze skutečných průkopníků v oblasti jógy.“

Deepak Chopra

obj. kód 3982

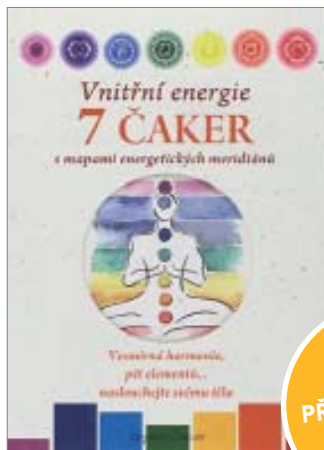
brožovaná, 208 stran, 409 Kč



Maya Fiennes,

je přesvědčena, že se z jógy může těšit úplně každý člověk, mladý i starší. Její unikátní přístup k józe a meditaci pro moderní život je založen na kundaliní józe, která se zabývá prací s vnitřními energetickými centry („čakrami“) a kombinuje jógové pozice, dechová cvičení, zpívání manter i meditaci a je tak všestranným tréninkem těla i mysli. Její metoda je zábavná, povznášející a díky ní se autorka stala jednou z vůbec nejžádanějších instruktorek jógy.





PŘIPRAVUJEME

Ulrike Raiser

VNITŘNÍ ENERGIE 7 ČAKER S MAPAMI ENERGETICKÝCH MERIDIÁNŮ

Vesmírná harmonie, pět elementů...
naslouchejte svému tělu

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 k 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, vědomosti jsou změna. Nejlepším lékem je láska ke zdravému životnímu stylu, bez dogmat a žití opravdu živého života. Nejlepším lékem je jíst zdravou pestrou stravu, v přiměřeném množství 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.

obj. kód 5974
brožovaná
vyjde
ve IV. čtvrt. 2019
cca 130 stran
cca 250 Kč

obj. kód 5976
brožovaná
vyjde ve IV. čtvrt. 2019
cca 210 stran
cca 380 Kč

Emma Loewe, Lindsay Kellner

DUCHOVNÍ ALMANACH

Moderní průvodce pro
starodávnou péči o sebe



PŘIPRAVUJEME

V našich hektických moderních životech může být obtížné vyhradit si čas pro péči o duši. Tato překrásně ilustrovaná kniha vám po slouží jako sezónní průvodce, díky němuž si budete schopni vytvořit své osobní rituály a praktiky, díky nimž budete schopni být silní a vydržet, zažijete-li ve svém životě bouřlivé okamžiky. Díky „Duchovnímu almanachu“ budete rovněž schopni naplnit svůj život silným smyslem pro magickou transformaci. Kniha obsahuje stovky nápadů na osobní rituály, meditace, používání krystalů, tarotu, aromaterapie, astrologie a dalších duchovních praktik, které podporují péči o sebe, např. setí semínek jako oslava znovuzrození na jaře, lesní koupele pro očistu a rituál s krystaly pro otevření srdce v létě, přivítání podzimu lunárním rituálem pro zrcadlení nebo uzavření roku v zimě rozmazáním pro vyčištění vašeho prostoru a mysli.

VÝHODNÁ CENA



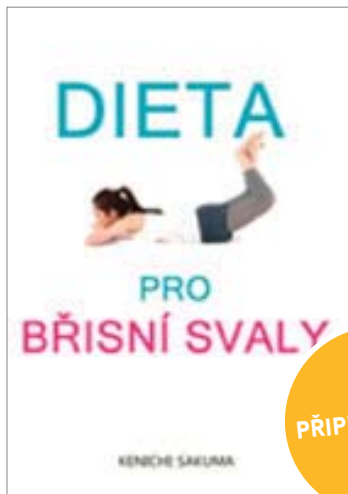
obj. kód 5605
brož., 296 s., 199 Kč



obj. kód 3219
brož., 384 s., 199 Kč



obj. kód 5811
brož., 48 s., 199 Kč



obj. kód 5979
brožovaná
vyjde ve II. čtvrt. 2019
cca 90 stran
cca 220 Kč

PŘIPRAVUJEME

Kenichi Sakuma

DIETA PRO BŘÍŠNÍ SVALY

Úžasná dieta, díky níž si udržuje postavu už na třicet tisíc lidí, včetně mezinárodních vítězek soutěže Miss a dalších celebrit, je nyní odhalena. Cvičte jedno cvičení jen jedinou minutu, po dvou týdnech snižte frekvenci a po dvou měsících můžete přestat!

Tajemství nenáročného hubnutí a udržení postavy a váhy světových modelek tkví v jejich břišních svalech. „Břišní svaly modelek“ je pojem, který popisuje svaly, jež topmodelky používají, ale mnoho žen je přehlíží. Naučte-li se tyto svaly používat, zrychlí se váš bazální metabolismus a budete spalovat více tuků. Také vám to pomůže zapojit a využít všechny svaly rovnoměrněji, díky čemuž se vám zmenší boky, stehna, paže a zpevní břišní svaly.

A to není všechno. Vaše tělo si zvykne na používání břišních svalů tak, že se na ně přestanete zaměřovat. Tato kniha také přináší jídelníčky, které jsou speciálně navrženy pro programy „udržení váhy“, „přejídání“ a „rychlé zhubnutí“.



obj. kód 5942
brožovaná
256 stran
349 Kč

Kristina Čechová

MOJĚ TĚLO: KOUČINK

Kompletní průvodce tím, co by měl člověk znát, aby pochopil, jak jeho tělo funguje, naučil se mu naslouchat a získal zpět schopnost přirozeně vnímat sám sebe. Kniha je plná nápadů, rad, triků, inspirací, receptů a tipů do života. Kniha „Moje tělo: koučink“ ti bude skvělým společníkem nejen prvních 30 dní výzvy, ale i dlouho poté. „Mým cílem bylo napsat knihu motivační, nenáročnou na pochopení a hlavně takovou, aby se s ní dalo pracovat a sloužila jako průvodce prvními, ale i dalšími krůčky na cestě za hezčí postavou, zdravějším tělem a sebedáskou.“





obj. kód 5847
brožovaná, 288 stran, 319 Kč



obj. kód 5939
brožovaná, cca 380 stran, cca 390 Kč, vyjde, ve II. čtvrt. 2019

Karen Fischer

ŽÍT BEZ EKZÉMU

Komplexní program pro zvládnutí a prevenci ekzému

Poznatky stovek mezinárodních výzkumných pracovníků a kožních specialistů byly vyhodnoceny, aby se vyřešila záhada jménem ekzém. Díky tomu mohla vzniknout první dieta upravující základní příčiny ekzému, jedinečná tím, že nemocný se postupně může vrátit k normální stravě, a zůstává i přesto bez ekzému. Ať už máte mírné projevy dermatitidy, nebo trpíte chronickým ekzémem po celém těle, autorka této knihy vám poradí, jak si udržet zdravou kůži po celý život. Komplexní program, vyzkoušený a ověřený pacienty s ekzémem po dobu delší deseti let, se věnuje všem formám 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.

NÁŠ
TIP

Izabella Wentz

HASHIMOTŮV PROTOKOL

90denní plán na zvrácení příznaků onemocnění štítné žlázy

Více než pětadvacet milionů Američanů v současnosti trpí Hashimotovou tyreoiditidou – autoimunitním onemocněním, které postihuje štítnou žlázu a způsobuje, že tělo napadá své vlastní buňky. Lékařka Izabella Wentz byla Hashimotova choroba diagnostikována v sedmadvaceti letech, proto je velice dobře seznámena s vlivem nemoci na pacientův život, ale i s klady a záporů léčby. Klíčem k lepšímu zdraví je podle ní změna životního stylu. Prvním krokem k uzdravení je rychlý start v podobě dvoutýdenní detoxikace, k níž získáte jednak doporučení, které potraviny jíst a kterým se vyhnout, jednak rady ohledně doplňků podporujících játra a také plán obnovy nadledvin. Poté si čtenář vytvoří vlastní jídelníček, včetně doplňků a dalších změn životosprávy šitých na míru jedinečným spouštěčům Hashimotovy choroby v jejich těle. Tyto spouštěče dokáží rozpoznat díky testu, který je obsažen v této knize. Hashimotův protokol přináší také originální recepty. Je první knihou založenou na nejnovějších vědeckých poznatcích, která nabízí osvědčený postup uznávaného odborníka, jak bojovat s nemocí bez nebezpečných hormonů a jak pomocí nemocným získat zpět svůj život.

PŘIPRAVUJEME

Delia McCabe

NAKRMTE SVŮJ MOZEK

7 kroků k lehčímu JÁ a jasné mysli

Tato kniha představuje ten nejlepší návod, jak dostat svůj mozek do prvotřídní formy a udržet ho zdravý pomocí stravy. S přihlédnutím ke stárnutí populace, narůstajícím případům demence a s vědomím znepokojivě přibývajících případů těžkých depresí a stresu je zapotřebí se o svůj mozek starat tak, jako by to bylo to nejdůležitější na světě. Bylo dokázáno, že je možné zlepšit soustředění a paměť, snížit míru stresu a úzkost a lépe myslet už jen díky konzumaci stravy bohaté na potřebné živiny. V první části knihy vás autorka provede 7 kroky svého programu, jednoduše a srozumitelně vám vysvětlí vědecké pozadí toho, jak mozek funguje, a ukáže vám, jak vitamíny, minerály, tuky, oleje, sacharidy a proteiny ovlivňují funkčnost mozku. Ve druhé části vám představí chutné, rychlé a jednoduché recepty, které mohou tvořit základ vašeho nového jídelníčku, a poskytnou vám také inspiraci k tomu, jak zrealizovat své vlastní kulinářské nápady.

obj. kód 5848
brožovaná
300 stran
399 Kč



Maurice Tran, Juliette Jarre

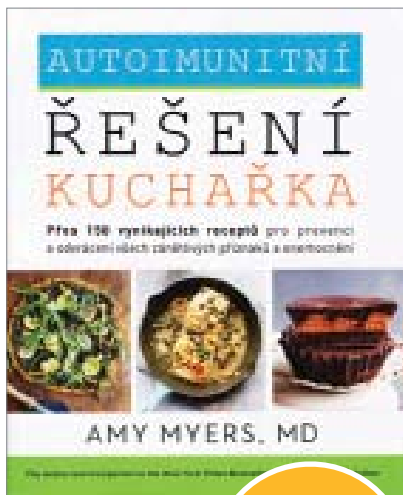
ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU ENERGII

Jak se zbavit únavy

Také vás neustále trápí únava? S únavou se potýká stále více a více lidí, přestože často nejsou ochotni si to přiznat. Navíc je v naší společnosti odsuzována jako slabost. Jsme nuceni s ní bojovat, zbavit se jí, přejít ji, ignorovat ji. Žijeme ve světě, který odmítá vzít v úvahu fyziologické meze lidského těla. Jak může přetrvávající únava ovlivňovat naše zdraví? Jak se dostat ven z této spirály? Jak najít způsob, který nám umožní vychutnat si život naplno? Jedná se o znovuoživení našich přirozených reflexů, opětovné spojení s naší „vnitřní ekologií“, která nám poskytuje oporu v našich životech a díky níž můžeme získat veškerou energii.

obj. kód 5819
brožovaná, 136 stran, 259 Kč

NOVINKA



obj. kód 5972
brožovaná
vyjde
ve III. čtvrt. 2019
cca 340 stran
cca 400 Kč

PŘIPRAVUJEME

Amy Myers

AUTOIMUNITNÍ ŘEŠENÍ KUCHAŘKA

Přes 150 vynikajících receptů pro prevenci a odvrácení všech zánětlivých příznaků a onemocnění

Tato kuchařka zpracovaná jako praktická příručka k revolučnímu bestselleru podle New York Times „Autoimunitní řešení“ obsahuje více než 150 výživných jednoduchých každodenních receptů, které napomáhají k uzdravení příznaků zánětu a autoimunitních chorob včetně Gravesovy choroby, psoriázy, fibromyalgií, lupusu, celiakie, Hashimotovy tyreoiditidy či roztroušené sklerózy. Devět z deseti Američanů trpí zánětem nebo autoimunitním onemocněním – stavy, na něž běžná medicína nemá lék. Mírná podráždění jako vyrážky a rýma jsou běžně ignorovány, zatímco chronické a omezující choroby jako Crohnova nemoc a revmatoidní artritida se léčí pomocí koktejlů jedovatých farmak, která však neléčí hlavní příčinu. Avšak jak dr. Amy Myers v knize „Autoimunitní řešení“ ukázala, existuje řešení!

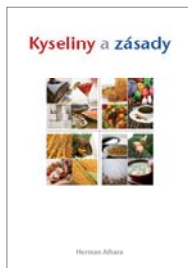
V této nedocenitelné kuchařce vám nyní ukáže, jak pomoci svému tělu a zvrátit příznaky tím, že budete jíst zdravě. Tato kuchařka nabízí více než 150 receptů bez obilovin vytvořených pro prevenci a odvrácení všech zánětlivých příznaků a nemocí včetně alergií, obezity, astmatu, kardiovaskulárních onemocnění, fibromyalgií, lupusu, IBS, chronických bolestí hlavy, únavy, roztroušené sklerózy, koliky, Gravesovy choroby a Hashimotovy tyreoiditidy. Tato kniha nabízí zdravou alternativu toho, jak se vyrovnat s ubíjejícími symptomy a autoimunitními nemocemi.

V EDICI TAKÉ VYŠLO



VÝHODNÁ
CENA

obj. kód 5607
brož., 384 s., 199 Kč



obj. kód 3820
brož., 120 s., 229 Kč



VÝHODNÁ
CENA

obj. kód 3819
brož., 200 s., 99 Kč

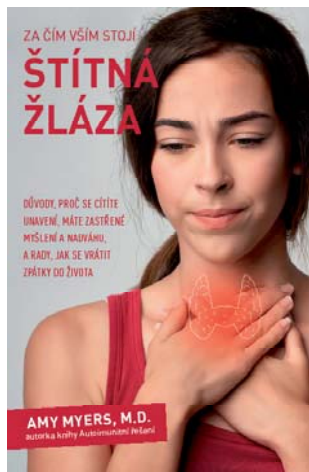


obj. kód 5908
brož., 288 s., 309 Kč



VÝHODNÁ
CENA

obj. kód 3211
brož., 408 s., 199 Kč



obj. kód 5862
brožovaná, 472 stran, 429 Kč



obj. kód 5918
brožovaná, 400 stran, 399 Kč

Amy Myers

ZA ČÍM VŠÍM STOJÍ ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

Důvody, proč se cítíte unavení, máte zastřené myšlení a nadváhu, a rady, jak se vrátit zpátky do života

Iste stále vyčerpaní, máte zastřenou mysl a nejste schopni zhubnout? Bojujete s nespavostí, záchvaty paniky a strachu? Vaše příznaky by mohly být způsobeny poruchou štítné žlázy, což bývá skrytá příčina široké škály zdravotních problémů, které mohou ohrožovat život. Dysfunkce štítné žlázy, jako jsou Hashimotova choroba či hypofunkce a hyperfunkce štítné žlázy, postihují miliony lidí po celém světě, a přesto se konvenční medicína často mine diagnózou. V této knize doktorka Amy Myers ukazuje, jak vztít zdraví do vlastních rukou. Poté, co původně chybně diagnostikovala sebe sama, došla k pochopení dysfunkcí štítné žlázy. Naštěstí ale zjistila, jak si pomoci a navrátit zdraví – a toho můžete dosáhnout i vy! Autorka v této knize vysvětluje vědecké pozadí problémů se štítnou žlázou a také radí, jak spolupracovat s lékařem, aby vám mohl stanovit správnou diagnózu a předepsat léčbu. Kniha nabízí kompletní 28denní program zaměřený na váš konkrétní zdravotní stav a rady z oblasti životosprávy, výživy, potravinových doplňků, cvičení, úlevy od napětí a spánku. Představuje podrobný plán pro navrácení vašeho šťastného a zdravého já.

Amy Myers

AUTOIMUNITNÍ ŘEŠENÍ

Prevence a odvrácení celého spektra zánětlivých symptomů a nemocí

Více než 90 % populace trpí zánětem nebo nějakou autoimunitní poruchou. Klasická medicína zatím stále prohlašuje, že lék neexistuje. Menší obtíže, jako jsou vyrážky a rýmy, jsou ignorovány, zatímco chronické a vysilující nemoci, například Crohnova choroba a revmatoidní artritida, jsou zvládány pomocí koktejlů toxických léčiv, která nedokáží vyřešit základní příčinu. Tak tomu ale být nemusí. 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. 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.

NOVINKA

obj. kód 5855
brožovaná
376 stran
349 Kč



Peter H. R. Green, Rory Jones

LEPEK ODHALEN!

Mysl je mocný nástroj... dopracujte se k pevnému zdraví bez nežádoucích symptomů

Dr. Peter Green, mezinárodně uznávaný odborník na celiakii a ředitel Celiac Disease Center na Columbia University, a Rory Jones, uznávaný autor lékařských knih, odhalují skutečné vědecké pozadí současného bezlepkového pobláznění a rozlišují pravdivé informace od pseudovědy. Autoři uvádějí na pravou míru dezinformace, nepravdivá a nepřesná tvrzení týkající se lepku. Upozorní i na potenciální nebezpečí bezlepkové diety. Zatímco osobám s celiakií tato dieta pomáhá, ostatním může uškodit, protože okrádá tělo o základní živiny a maskuje skutečné problémy. Kniha nabízí praktický plán, který vám může pomoci dosáhnout zdravějšího života.

obj. kód 5835
brožovaná
368 stran
349 Kč



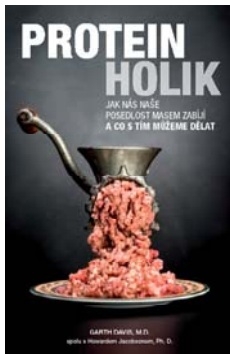
Peter Osborne

BEZ OBILOVIN, BEZ BOLESTI

30denní program, který vás zbaví hlavní příčiny chronické bolesti

Tato kniha se zabývá prokázanou souvislostí mezi stravou obsahující lepek a zdravotními obtížemi s následnými chronickými bolestmi a nabízí převratný 30denní bezlepkový program, který vám pomůže vyléčit se zevnitř. Dr. Peter Osborne, přední odborník na potravinové alergie a přecitlivělost na lepek, zjistil, že skutečné řešení často spočívá v tom, co jíte. V této knize ukazuje, proč konzumace obilí způsobuje záněty tkání v těle, nedostatečnou tvorbu vitamínů a minerálů a spouští autoimunitní reakci, která je příčinou toho, že si tělo samo škodí. Během dvou týdnů zaznamenáte výrazné zlepšení zdravotního stavu a do měsíce bolesti zmizí.

obj. kód 5825
brožovaná
464 stran
359 Kč



Garth Davis

PROTEINHOLIK

Jak nás naše posedlost masem zabíjí a co s tím můžeme dělat

Dr. Garth Davis uznávaný odborník na otázky redukce váhy, přináší posun v oblasti výzkumu stravování a zdravotního průmyslu, co se bílkovin týče. Vysvětluje, proč jsou pro naše zdraví škodlivé a proč nám mohou bránit v úbytku váhy. Podle něj příliš mnoho proteinů přispívá k nejrušnějším onemocněním, obezitě a únavě. Přijímáte-li dostatek kalorií ve stravě, pak nemůžete mít nedostatek bílkovin. V nejzdravějších zemích světa se konzumuje daleko méně bílkovin než u nás. Tato průkopnická kniha odhaluje pravdu o bílkovinách a přináší osvědčený přístup k hubnutí, zdraví a dlouhověkosti.

Andreas Moritz

ÚŽASNÁ OČISTA JATER A ŽLUČNÍKU

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

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

France Guillain

METODA FRANCE GUILLAIN

Žijte vyrovnaně

Věděli jste, že máme v žaludku 100 milionů neuronů, které jsou v přímém kontaktu s potravou? Stačí jedna sklenička alkoholu na lačný žaludek, abychom pochopili: signály vyslané těmito neurony do mozku už nefungují tak dobře. To, co se děje v našem žaludku, tedy ovlivňuje naše duševní schopnosti a inteligenci. Našemu žaludku bychom měli dopřávat jen to nejlepší, ovoce, zeleninu, cereálie a kvalitní potraviny. Na rozdíl od toho, co nám všude říkají, jíst zdravě není drahé! V knize najdete, jak spojit výhody této metody stravování s laskavostí jílů, slunečního světla a samozřejmě „derivační koupele“ (bain dérivatif), aby byl váš život harmoničtější.

Connie Guttersen, Mark Dedomenico

HUBNĚTE SEBELÁSKOU

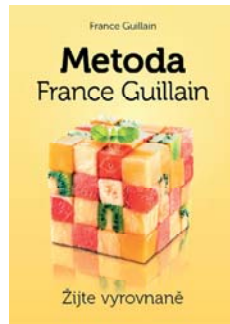
Osvědčený, na míru šitý program Love Diet, který změní váš způsob vnímání sebe sama a díky němuž budete vypadat lépe

Podle lékařů Connie Guttersen a Marka Dedomenica tkví tajemství úspěšného hubnutí v tom mít rád sám sebe, své tělo a svůj zdravotní stav. Pochybnosti o nás samotných a sebepohrdání jsou zodpovědné za špatný vztah k jídlu což vede k přibírání na váze. V knize najdete 21denní stravovací plány obsahující snídaně, obědy, svačiny a večeře, sestavené na základě ideálního složení živin a výživových strategií pro muže i ženy, dále recepty na lahodná jídla snadná na přípravu, recepty na jídla s nízkým glykemickým indexem speciálně navržená s cílem optimalizovat hladinu cukru v krvi atd.

NÁŠ
TIP



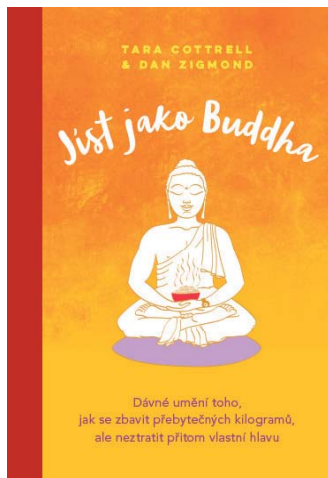
obj. kód 5905
brožovaná
448 stran
479 Kč



obj. kód 5804
brožovaná
256 stran
319 Kč



obj. kód 5836
brožovaná
328 stran
329 Kč



obj. kód 5822
brožovaná, 248 stran, 299 Kč

Tara Cottrell, Daniel Zigmund

JÍST JAKO BUDDHA

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

Před dva a půl tisíce lety, když Buddha vytvořil zásady pro nové společenstvo mnichů, zavedl jediné železné pravidlo o jídle: Mniši by se měli vyvarovat „konzumaci potravin v nevhodnou dobu“. Mnichové podle Buddhova pravidla o jídle mohli jíst cokoliv, ale museli přestat jíst po poledni. Zní to poněkud zvláště a nahodile, 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 odřikáváním. Nabízí svěží alternativu ke stovkám knih, které nás přesvědčují, že jsme příliš líní nebo příliš zaneprázdnění či příliš hloupí, abychom jedli, co je pro nás dobré, nebo nás nutí dodržovat přísná a tvrdá omezení.

Konečně dosáhneme nirvány při hubnutí. Buddhova dieta představuje nový životní styl – výživově stálý i duchovně inspirativní. Poskytuje jasný plán a metodu hubnutí, která funguje úplně jinak než jakákoliv jiná dieta. Pomocí rozumného, vědomého a vědeckého přístupu Buddhovy diety mohou čtenáři konečně zhubnout.

Joachim Bernd Vollmer

IQ STŘEV

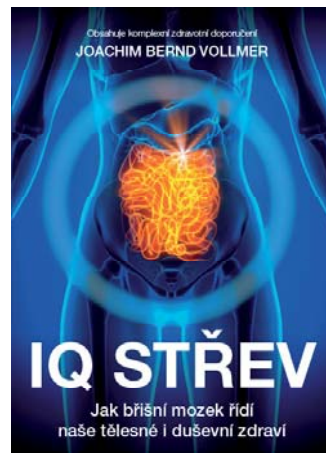
Jak břišní mozek řídí naše tělesné i duševní zdraví

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.



obj. kód 5922
brožovaná
160 stran
269 Kč



Pierre Franckh



MILUJ VÁŠNIVĚ

7 pravidel pro naplněný sex

obj. kód 5949
vázaná
200 stran
299 Kč

NÁŠ
TIP

Pierre Franckh

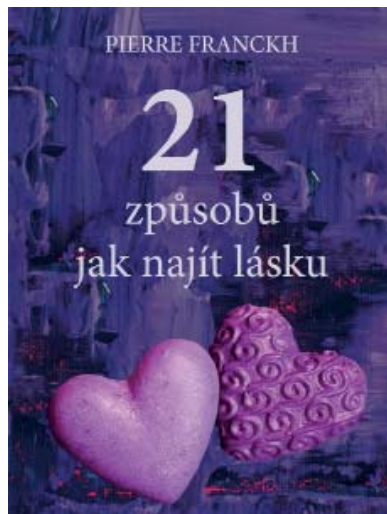
MILUJ VÁŠNIVĚ

7 pravidel pro naplněný sex

Partnerský vztah bez naplňujícího milostného života nám nepřináší radost. Ale líbí se nám to, co se líbí tomu druhému? Odpovědi bývají často ticho. Vyhýbáme se hovorům o tom, co se líbí nám a co má zase raději partner.

Kniha ukazuje, jak můžeme znovu milovat svou sexualitu a lásku. Přináší sedm smyslných pravidel pro dosažení štěstí a spokojenosti v oblasti sexuality, návod jak vyjádřit svá niterná přání a splnit si své erotické fantazie. Objevte tajná přání a touhy svého partnera a užijte si sdílené fantazie. Vaše partnerství může být znovuoživeno a navíc zintenzivněno do hloubky! Naplněný sex je šťastný – trvale! Pomocí 70 stran testů můžete vyřešit problémy v oblasti erotiky i ve svém vztahu.

PARTNERSKÉ VZTAHY



obj. kód 3984
vázaná, 168 stran, 299 Kč

Pierre Franckh

PRAVIDLA PRO ŠŤASTNOU LÁSKU

Muž snů hledá ženu snů... aby žili šťastně a spokojeně... Realita však většinou vypadá jinak. Co tedy můžeme dělat, aby partnerství vedlo k nalezení štěstí – a je to vůbec možné? Pierre Franckh jasně ukazuje, že to možné je. Pro něj je snaha o nalezení plnohodnotného vztahu vždy prvořadá.

V knize popsaná pravidla, která by měla čtenáře dovést k nalezení štěstí, nemají daleko k popisu autorova vlastního hledání, chyb a omylů a k tomu, jak se z nich poučil.

Tato pravidla jsou jednoduchá, naprosto logická a dají se prakticky použít v normálním životě. Autor čtenářům přináší nový pohled na vztah a navrácí jej k jeho podstatě tak, aby touha po vysněném partnerovi nezůstala pouhým přáním.

obj. kód 3822
vázaná, 192 stran, 239 Kč

Pierre Franckh

21 ZPŮSOBŮ, JAK NAJÍT LÁSKU

Kniha „21 způsobů, jak najít lásku“ je skvělým rádcem pro ty, kteří se cítí osamělí, protože hledají lásku, ale i pro ty, kteří lásku už našli, ale nejsou si jisti, zda je to ta pravá, na kterou celý život čekali. Autor čtenářům radí, co dělat pro to, aby lásku našli nebo ji naopak neztratili. Všechno je jen o nás samotných. Pokud lásku neumíme dát, nemůžeme ji vyžadovat ani přijímat od ostatních. To, jak působíme na naše okolí, se poté odráží ve vztahu okolí k nám. Užijeme si proto každý den tak, jako by byl tím posledním. Rozdávíme lásku, úsměvy a polibky. Nehledíme jen to špatné, ale především to dobré, protože pouze a jen pozitivní myšlenky do našeho života přitáhnou pozitivní věci, které nás udělají šťastnými. A především... na nic nespěchejme. Nechme věcem volný průběh, štěstí si nás najde samo. Stejně jako láska. Vyčkejme, věnujme se sami sobě a těšme se na toho, kdo do našeho života teprve přijde, dá nám svou lásku a s radostí přijme tu naši. Užijeme si samoty a ticha, naučíme se žít sami se sebou. Jedině tak budeme totiž následně schopni žít s tím, kdo do našeho života teprve přijde. A i potom, co vysněného partnera najdeme, na něm nehledíme chyby. My také nejsme dokonalí. Radujme se z maličkostí a z toho, že jsme zdraví, protože všechno ostatní je pomíjivé.

NÁŠ
TIP



Michaela MERTEN
Pierre FRANCKH

Partnerství? Každodenní bláznec!



Co si myslí ON, co by řekla ONA

Michaela Merten, Pierre Franckh

PARTNERSTVÍ?

Každodenní bláznec!

PROLISTUJTE SI KATALOG ON-LINE



Žena: „Co je s tebou?“

Muž: „Nic, co by bylo mělo být?“

Žena: „Já jen, že jsi takový...“

Muž: „NIC mi není! Ale brzy mi NĚCO bude!“

Žena: „Jasně, že s tebou něco je, jinak bys tak nekřičel!“

Připadá vám to nějaké povědomé? V tom případě byste si knihu měli přečíst, abyste se dozvěděli, jak probíhá každodenní život v úplně normálním vztahu. Pokud vám připadá, že to znáte, pak můžete při čtení knihy s klidem zjistit, že ostatní jsou na tom úplně stejně jako vy. Přesto všechno je však možné udržet si lásku i v kolotoči všedního dne. Herci a autoři bestsellerů Michaela Merten a Pierre Franckh nastiňují každodenní bláznec při vaření, zařizování bytu a stěhování přes chrápání, tanec a žárlivost až k otázce věrnosti, sexu a sňatku – to vše velmi vtipně a s láskyplným přimhouřením oka.

obj. kód 3985

vázaná, 200 stran, 279 Kč

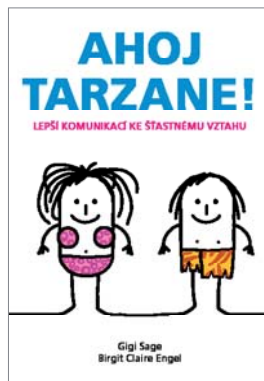
VÝHODNÁ CENA



obj. kód 3861
váz., 248 s., 99 Kč



obj. kód 3855
váz., 128 s., 149 Kč



obj. kód 3917
brož., 224 s., 149 Kč



obj. kód 3206
brož., 200 s., 99 Kč



obj. kód 5612
vázaná
152 stran
279 Kč

NÁŠ
TIP

Bruce H. Lipton

LÍBÁNKOVÝ EFEKT

aneb Jak vytvořit nebe na zemi

Líbáňkový efekt: stav blaženosti, vášně, energie a zdraví vyvěrající z obrovské lásky, kdy jste vesměru 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.

obj. kód 3845
vázaná
128 stran
199 Kč

Bärbel Mohr

SEX JAKO V SEDMÉM NEBI

Návod k použití

Tato kniha navrátí vašemu sexu lásku!

V této velice osobně napsané knize

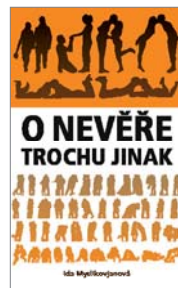
„Sex jako v sedmém nebi“ popisuje

Bärbel Mohr nový způsob sexuálního prožitku. Muži a ženy žijící v dlouhodobých partnerstvích nebo manželstvích postrádají ve svém sexuálním životě něco nového. Díky „nultému kolu sexu v sedmém nebi“, popsanému v této knize, to může každý pár lehce napravit.

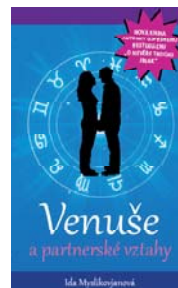
Tato kniha nenabízí pouze šanci na nový pocit ze sexu, ale také návody a zkušenosti párů, které tento typ sexu již vyzkoušely. Kniha je nezbytností pro všechny páry, které mají radost ze sexu a jsou otevřené všemu novému.



VÝHODNÁ CENA



obj. kód 3946
brož., 208 s., 99 Kč



obj. kód 3983
brož., 216 s., 99 Kč



obj. kód 5929
brož., 320 s., 199 Kč



obj. kód 5985
brožovaná
vyjde ve IV. čtvrt. 2019
cca 460 stran
cca 460 Kč

PŘIPRAVUJEME

KG Stiles

KOMPLETNÍ PRŮVODCE ESENCIÁLNÍMI OLEJI

Více než 250 receptů pro přírodní komplexní aromaterapii

Vše, co potřebujete vědět o esenciálních olejích pro léčení a wellness. Objevte svět přírodních, netoxických esenciálních olejů pro všechny aspekty života. Stimulujte své smysly a rozmazlujte své tělo a duši populárními způsoby, které se staly respektovanou, bezpečnou alternativou k moderní medicíně. V této knize naleznete:

- profily nejčastěji používaných esenciálních olejů,
- recepty a návody a neefektivnější techniky, jak je používat,
- aplikační metody od obkladů po vdechování páry,
- léky pro široký okruh nemocí a potíží včetně svalového napětí, bolestí hlavy a problémů s pokožkou,
- DIY osobní péče od přípravků pro krásu, masáže, vaření maminkám s dětmi, pro mazlíčky a spirituální léčení,
- přes 300 úžasných obrázků.

ALTERNATIVNÍ LÉČBA



Dr. Frank J. Kinslow,

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



Frank J. Kinslow

KDYŽ SE VÁM NIC NEDAŘÍ, ZKUSTE DĚLAT NIC

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

Nic pracuje jako nic! Nic je ideální učitel. Učí příkladem. Je neohrožující, klidné a tolerantní. Nechová zášť a nikdy se necítí provinile.

Vždy přítomno, nikdy se nestará o budou-

nost nebo minulost. Nic je protiváhou šíleně hektickým životům, které vedeme. Učiní vás šťastnějšími, zdravějšími a úspěšnějšími. Nicnedělání je perfektní technikou. Na nejnovějších vědeckých myšlenkách vám tato průkopnická kniha představí mimořádné výhody nicnedělání.

obj. kód 5906

brožovaná, 192 stran, 279 Kč



Frank J. Kinslow

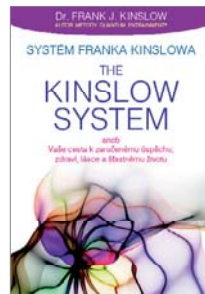
EUFEELING

Umění vytvářet vnitřní mír a vnější prosperitu

Doktor Kinslow představuje čtenáři metodu Kvantového unášení, jedinečný a praktický nástroj, který může kdokoliv použít pro napravení emocionální a psychické disharmonie, nestabilního vztahu a finančních obtíží, a také ovlivnit životní napětí. Kvantové unášení ukazuje, jak může jednoduchá změna ve vašem povědomí zorganizovat kreativní síly přírody ve váš prospěch, jak může rychle uspokojit vaše nejhlubší touhy.

obj. kód 3974

brožovaná, 200 stran, 259 Kč



Frank J. Kinslow

SYSTÉM FRANKA KINSLOWA: THE KINSLOW SYSTEM

aneb Vaše cesta k zaručenému úspěchu,
zdraví, lásce a šťastnému životu

Frank Kinslow, objevitel a autor Kvantového unášení (QE – Quantum Entrainment), průkopnické metody, která se postupně stává

nedílnou součástí praxe odborníků na zdraví, ale i amatérů na celém světě, vás naučí jednoduchá cvičení a techniky, které jsou snadné na provedení a opravdu efektivní, pomohou vám během několika sekund zklidnit emocionální rozrušení, překonat fyzickou bolest nejen vaši, ale i jiných lidí, položit základy pro skvělý vztah, odstranit úzkost, frustraci z finančních potíží a mnohem, mnohem víc.

obj. kód 3220

brožovaná, 336 stran, 349 Kč

NÁŠ
TIP



obj. kód 3948
brožovaná, 136 stran, 239 Kč



obj. kód 3906
brožovaná, 264 stran, 269 Kč

Frank J. Kinslow

TAJEMSTVÍ OKAMŽITÉHO LÉČENÍ

Metoda kvantového léčení

2. vydání

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.

To znamená, že léčitelem nejste vy, ale čisté uvědomění. Quantum Entrainment® pracuje mj. 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.

Frank J. Kinslow

TAJEMSTVÍ KVANTOVÉHO ŽIVOTA

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

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

AUDIOUKÁZKA NA
WWW.AUDIOTEKA.CZ



AUDIOKNIHA
TAJEMSTVÍ OKAMŽITÉHO LÉČENÍ

INTERPRET: ALEXEJ PYŠKO
289 Kč

KE STAŽENÍ NA
WWW.AUDIOTEKA.CZ



obj. kód 5626
brožovaná
304 stran
319 Kč

NÁŠ
TIP

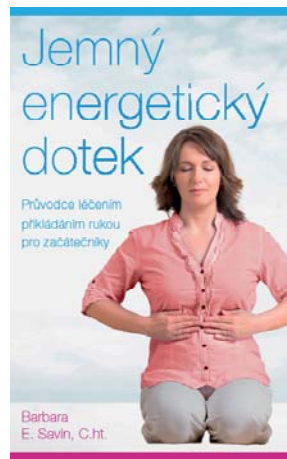
Frank J. Kinslow

VÍČ NEŽ ŠTĚSTÍ

Jak nalézt a splnit si své největší přání

„Víc než štěstí“ je praktickým průvodcem na cestě k nalezení vnitřního klidu. Poskytuje hluboký vhled a je pokladem pro každého, kdo se snaží objevit ve svém životě smysl a prosperitu. Často slycháváme, že za peníze si štěstí nekoupíme. Ale ano, koupíme! A také sex, moc, auta a čokoládové tyčinky. Takové štěstí bohužel netrvá dlouho. Navíc to, co nás činí dnes šťastnými, nám zítra může přinést velký zármutek. Existuje však něco, co přetrvá, co je víc než štěstí... a naleznete to přímo na stránkách této objevné knihy.

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



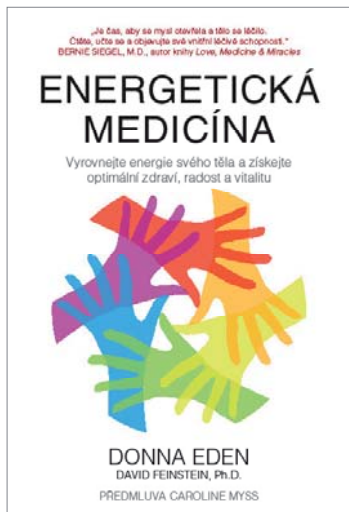
obj. kód 5827
brožovaná
232 stran
279 Kč

Barbara E. Savin

JEMNÝ ENERGETICKÝ DOTEK

Průvodce léčením přikládáním rukou pro začátečníky

Představte si, že jste schopni využít sílu své mysli za účelem léčení pomocí univerzální energie – jen tím, že ji požádáte. Jemný energetický dotek – forma léčivé energie propagovaná Barbarou Savin – používá pouze úmysl k zahájení procesu léčby jednotlivce. V této knize se čtenáři naučí Barbařiny základní praktické techniky pro usnadnění tělu přirozených schopností léčit se samo. Přínosem této knihy je, že zatímco předkládá vlastní výsledky, představuje také léčebné procedury a postupy, které časem vedou ke zkracování léčby a urychlení hojení. Jemný energetický dotek je forma léčivé energie zvláště účinná pro zvládání bolesti a úspěšně je používána také k léčbě deprese a úzkosti, kožních problémů, srdečních chorob, dokonce i rakoviny, u níž zmírňuje nejhorší vedlejší účinky klasické léčby, a obecně pomáhá organismu vést vlastní zdroje k tomu, aby mu bylo lépe. Kniha „Jemný energetický dotek“ obsahuje přes 50 fotografií a jednoduchých vysvětlení čaker, aury, toku a blokace energie v těle, provází čtenáře procedurou léčení pomocí energií, včetně přikládání rukou na místech u různých onemocnění a na konci přináší závěrečné srovnání.



Donna Eden

ENERGETICKÁ MEDICÍNA

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

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.

obj. kód 3986

brožovaná, 376 stran, 439 Kč

NÁŠ
TIP

Donna Eden

ENERGETICKÁ MEDICÍNA PRO ŽENY

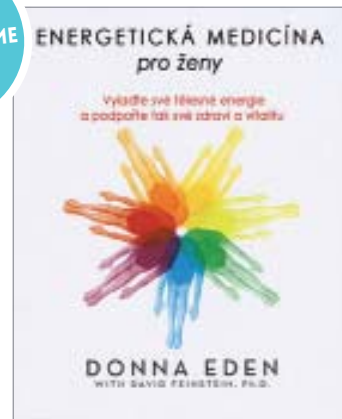
Vyladte své tělesné energie a podpořte své zdraví a vitalitu

Kniha „Energetická medicína pro ženy“, ženský průvodce používáním energetické medicíny na podporu a udržení optimálního fyzického i psychického zdraví, byla oceněna prestižní zlatou medailí Nautilus 2009 v kategorii Zdraví, léčení & energetická medicína. Už více než tři desetiletí učí Donna Eden lidi, jak porozumět tělu jako energetickému systému, rozpoznat bolesti a trápení jako signály energetické nerovnováhy a získat zpět přirozené léčivé schopnosti.

V této knize mluví Eden přímo k ženám, ukazuje jim, jak mohou pracovat s energií, aby se vypořádaly s konkrétními zdravotními problémy, kterým čelí. Ve skutečnosti je energetická medicína účinná při léčbě spousty zdravotních problémů. Od premenstruačního syndromu po menopauzu, od vysokého krevního tlaku až po depresi, nabízí řešení pro nejrůznější ženské zdravotní problémy, které tradiční medicína často nedokáže poskytnout.

Autorka ukazuje ženám, jak mohou pracovat s energií, aby posílily svou imunitu, oběhový, lymfatický a dýchací systém pro podporu zdraví, vitality a vnitřního klidu.

PŘIPRAVUJEME



obj. kód 5981

brožovaná, cca 350 stran, cca 440 Kč
vyjde ve IV. čtvrt. 2019



obj. kód 5954
brožovaná
vyjde ve III. čtvrt. 2019
cca 160 stran
349 Kč

PŘIPRAVUJEME

Robert E. Detzler
CESTA KE SVOBODĚ

Metoda Spiritual Response
Therapy (SRT) pracuje se záznamy

naší duše, v nichž hledá a čistí disharmonické programy z tohoto života i z životů minulých. Autor byl zkušeným učitelem, poradcem a duchovním. S touto metodou můžete pomáhat rodině, přátelům a dalším lidem, kteří by chtěli výrazně změnit svůj život k lepšímu. Přináší postup, který vás krok za krokem povede k používání kyvadla a speciálních tabulek pro práci s Vyším Já, ke zpřístupnění a řešení podvědomých programů a škodlivých energií, k jejich nahrazení pozitivními programy a k vyčištění vašich duševních záznamů.

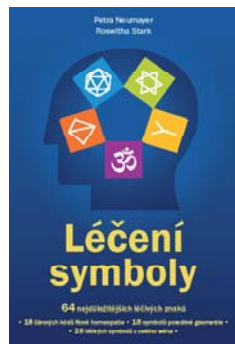


Robert E. Detzler
OSVOBOZENÍ DUŠE
2. vydání

„Osvobození duše“ je vaším průvodcem k postupnému vyčištění negativních vzorů vašeho života. Tato úspěšná kniha vám spolu s jednoduchými nástroji poskytne vše, co potřebujete: komunikaci s vaším Vyším Já, zkoumání minulých životů, odhalení vašich duševních partnerů a duchovního původu, přeprogramování vašeho života pro lásku, radost a duchovní účel.

„Osvobození duše“ učí duchovní metodě, která užívá univerzální energie k léčení traumat z minulých životů a podvědomých bloků. Okamžité vyléčení je důkazem naší vlastní božské schopnosti léčit sami sebe. Nové přepracované vydání knihy „Osvobození duše“ je rozšířeno o další tabulky a rovněž byl aktualizován text.

obj. kód 3939
brožovaná, 240 stran, 529 Kč

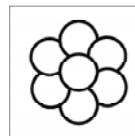
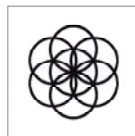


obj. kód 3197
brožovaná
168 stran
239 Kč

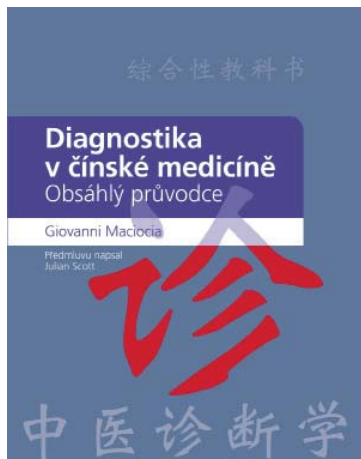
Petra Neumayer, Roswitha Stark
LÉČENÍ SYMBOLY
64 nejdůležitějších léčivých znaků

Autoři popisují 64 základních léčebných symbolů (dostupných také v sadě karet „Medicína k namalování“, ale v německém originále).

Autorky citlivým způsobem objasňují poselství a hlubší význam čísel plných síly, a to vše za účelem lepšího pochopení doplňují inspirujícími texty. Znalosti, které si osvojíme po přečtení této knihy, umožňují a zlepšují možnost využití léčebných symbolů pro zdraví a pohodu.



NÁŠ
TIP



obj. kód 3934
vázaná
1 200 stran
2 499 Kč

Giovanni Maciocia

DIAGNOSTIKA V ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ

Obsáhlý průvodce

Kniha světznámého autora a lékaře tradiční čínské medicíny by neměla chybět v knihovně žádného praktika čínské medicíny, žádného lékaře, který se setkává se složitými komplexními projevy chorob, a jistě bude i vítanou pomůckou pro orientaci v běžných potížích pro laickou veřejnost. Je všeobsažným, snadno přístupným a bohatě ilustrovaným průvodcem diagnostikou v čínské medicíně. Publikace je rozdělena do čtyř částí zabývajících se čtyřmi tradičními aspekty čínského diagnostického procesu: diagnostika pohledem, diagnostika dotazováním se, diagnostika pohmatem s důrazem na pulsovou diagnostiku, diagnostika čichem a poslouchání slyšitelných projevů pacientovy disharmonie. Jedním z typických rysů prací Maciocie je schopnost přizpůsobit postupy čínské medicíny západním pacientům. Čtenáři jistě ocení nebyvalou hloubku informací, které jsou pečlivě propojeny křížovými odkazy. Na konci knihy naleznete barevnou fotografickou přílohu.



obj. kód 3918
vázaná
584 stran
599 Kč

Vladimír Grigorjevič Načatoj

LÉČBA NEMOCÍ V TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ

Kniha přináší podrobný popis léčby vybraných onemocnění za pomoci receptur tradiční čínské medicíny, v některých případech včetně akupunktury. Každá receptura je zevrubně rozebrána z pohledu různých variant a doplňujících ingrediencí, které je třeba použít při konkrétních projevech a vývoji nemoci. Je zde podán všeobecný popis syndromů a patologií podle tradiční čínské medicíny s metodikou léčení hlavních orgánů a systémů, věnuje se praktické léčbě pacienta podle potíží, s nimiž přichází k lékařům. Kniha uvádí diagnózy stanovené moderní západní medicínou, jako jsou ischemická choroba srdeční, revmatoidní artritida, poruchy menstruačního cyklu, chronická prostatitida a další. V jejím závěru je uveden výčet veškerých uvedených ingrediencí v přepisu pinyin, v původních čínských znacích, i s latinským názvoslovím. Kniha je určena odborné veřejnosti zájímající se o metody tradiční čínské medicíny, lékařům-specialistům a vyskoleným terapeutům v oboru tradiční čínské fytotherapie a také samotným pacientům.



obj. kód 5828
vázaná
vyjde ve IV. čtvrt. 2019
cca 1 540 stran
cca 2 500 Kč

Giovanni Maciocia
**PRAXE ČÍNSKÉ
MEDICÍNY**

Léčba onemocnění
pomocí akupunktury
a čínských léčivých
směsí

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 etiologii a patologii, diagnostiku podle tradiční čínské medicíny, výběr procedur, akupunktury a bylin s vysvětlením dalších možností, případně studie pro ilustraci, 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 prochází odbornou korekturou MUDr. Viktora Vojtěcha, který se tradiční čínské medicíně věnuje od roku 1988. Kniha je dalším z obsáhlých děl vhodných pro studenty, vyučující, lékaře i praktiky čínské medicíny. Navazuje na úspěšné české vydání autorovy knihy „Diagnostika v čínské medicíně“.

PŘIPRAVUJEME



obj. kód 3937
brožovaná + 2 CD
208 stran
399 Kč

Li Wu
**KNIHA ČÍNSKÉHO
UMĚNÍ LÉČBY**

(včetně CD)

Osvědčené znalosti léčby
z Říše středů

Posilujte i vy svou životní energii čchi podle základních pravidel lékařů starověké Číny, kteří svého času dopomáhali císařům k dlouhému a zdravému životu, a poznejte díky této knize základní principy čínské medicíny, působení jin a jang, pět elementů a akupunkturní body. Ošetřujte se jednoduše a účinně – akupresura, léčebné recepty a čínské čaje, bylinné přípravky, pohybová cvičení a meditace, masáže k rozprouštění čchi a chutná, zdravá strava vám pomohou udržet si zdraví a vyléčit se z potíží. Součástí „Knihy čínské umění léčby“ jsou také CD s namluvenými meditacemi.

VÝHODNÁ CENA



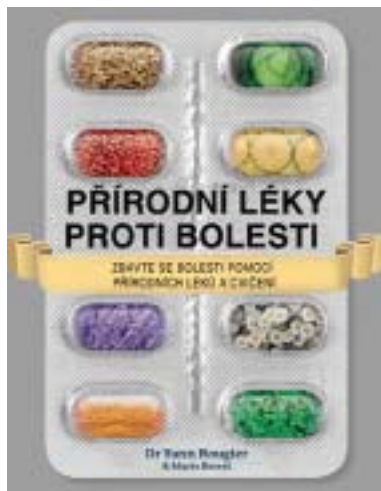
obj. kód 5630
brož., 152 s., 99 Kč



obj. kód 3970
e-kniha, 331 s., 289 Kč



obj. kód 3943
brož., 376 s., 229 Kč



Yann Rougier, Marie Borrel

PŘÍRODNÍ LÉKY PROTI BOLESTI

Zbavte se bolesti pomocí přírodních léků a cvičení

Bolest je součástí naší každodenní zkušenosti – od mírné bolesti hlavy po zdrcující artritidu. Nemusíte ovšem hned sahat po lécích. Tato kniha je novým nepostradatelným průvodcem při ulevování od bolesti přírodní cestou pomocí široké škály metod například dýchání a relaxačních technik, diet, jógy, masáží, bylinných obkladů, balzámů, čajů a zábalů. Věděli jste, že ananas umí bojovat se zánětem? A máta může ulevit od bolesti hlavy? Nebo že bolesti kloubů můžete snížit díky masážím určitých bodů na zápěstí? Kniha obsahuje klíčové poznatky o porozumění bolesti, proč ji cítíme, a k tomu vědecky osvědčené techniky, které vám pomohou se jí zbavit. Tato základní příručka patří do vašeho arzenálu pro boj s celou řadou běžných onemocnění.

obj. kód 5965

brožovaná, cca 130 stran, cca 250 Kč

vyjde ve III. čtvrt. 2019

PŘIPRAVUJEME



James A. Duke

PRŮVODCE SVĚTEM LÉČIVÝCH POTRAVIN

Zelená lékárna

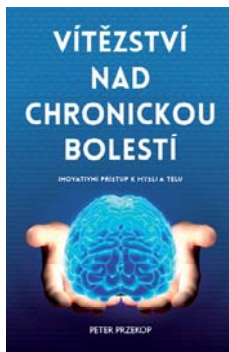
V knize „Průvodce světem léčivých potravin – Zelená lékárna“ se Dr. Duke zabývá širším a ještě více populárním tématem – jídlem jako lékem. Čerpajíc z více než třicetiletého výzkumu představuje nejsilnější léčivé potraviny na Zemi.

Ať už odhaluje, jak se poprat s vysokou hladinou cholesterolu pomocí borůvek, jak bojovat proti návalům horka černými fazolemi, hraničnímu cukru v krvi mandlemi, nebo jak zmírnit trýznivé bolesti zad za pomoci ananasu. Potravinové léky Dr. Dukea pomáhají léčit a předcházet celé škále zdravotních problémů, od méně závažných (jako je např. spálení a nachlazení) k vážnějším (jako je artritida či diabetes). Dr. Duke popsal každou potravinu z hlediska jejího posouzení podle dostupných vědeckých studií i neoficiálních zpráv. Mnohé z léčivých potravin zde doporučených se ukazují být tak efektivní, že mohou překonat populární farmakologická léčiva.

obj. kód 5803

brožovaná, 496 stran, 439 Kč

obj. kód 5824
248 stran
299 Kč



Peter Przekop

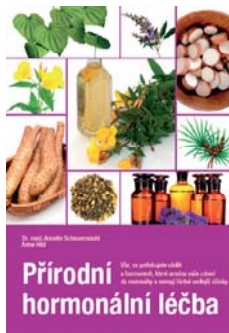
VÍTĚZSTVÍ NAD CHRONICKOU BOLESTÍ

Inovativní přístup k mysli a tělu

Četnost výskytu chronických bolestí v dnešní společnosti již nabrala epidemických rozměrů. Běžným postupem tradiční medicíny je předepisování opioidních analgetik, což může vést k závislosti. V průběhu posledních 10 let vyvinul Dr. Peter Przekop revoluční alternativní program, pomocí něhož lze řešit bolest efektivněji namísto krátkodobé úlevy, kterou nabízejí léky od bolesti. Przekop zjistil, že bolest může být chronická nejen kvůli zranění, které ji způsobilo, ale i proto, že se mozek naprogramuje tak, aby obnovil zážitek bolesti, což je důsledkem vyrovnání mechanismu. Tato kniha vám pomůže vrátit se k bezbolestnému fungování.

NÁŠ
TIP

obj. kód 3958
brožovaná
144 stran
289 Kč



Annelie Scheuernstuhl, Anne Hild

PŘÍRODNÍ HORMONÁLNÍ LÉČBA

Pokud je náš přirozený hormonální stav vyveden z rovnováhy, například v pubertě, po těhotenství, když ženy i muži (!) přicházejí do let, v období velkého stresu a podobně, může docházet k různým potížím. Vědecký výzkum ukazuje, že pro naše zdraví je důležité vzájemné působení všech hormonů v našem těle, o němž však máme bohužel stále minimum znalostí.

Často se používají také takzvané umělé hormony, které však mívají za následek nejrůznější vedlejší účinky. Tato kniha ukazuje konkrétně a prakticky, jak naše hormony udržet v rovnováze a dospět tak k duševní a tělesné pohodě.

obj. kód 3962
brožovaná
256 stran
349 Kč



Fabrizio Mancini

SÍLA SEBELÉČENÍ

Najděte klíč ke svým přirozeným léčivým schopnostem za 21 dní

Věděli jste například, že přibližně 50 % všech onemocnění se může vyléčit samo? V této průkopnické knize Dr. Fabrizio Mancini, expert na sebeléčení, ukazuje, jak proniknout do léčivých sil svého těla. Rozhodnete-li se starat o své tělo každý den, tisíckrát se vám odmění, zlepší se vaše šance proti různým onemocněním – od srdečních onemocnění, rakoviny, diabetu až po artritidu, alergie, nachlazení, sezónní chřipku a další.

Pamatujte si, že máte schopnost být a zůstat zdravý, protože léčení skutečně pochází zevnitř!



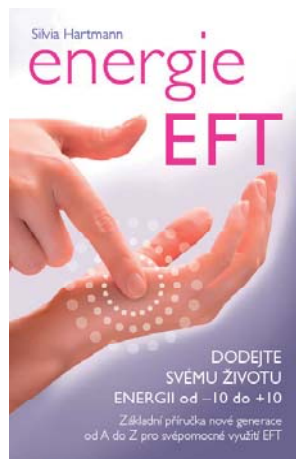
obj. kód 5812
brožovaná
240 stran
299 Kč

Nick Ortner

POKLEPÁVÁNÍ

Cestou EFT k úlevě od bolesti

Chronickou bolestí dolní části zad trpí stále více lidí. „Normálním“ řešením, na které jsme zvyklí, je vyhledat lékaře, nechat si aplikovat injekci a užívat léky. Když se ale normální bolest změní v chronickou, konvenční medicína nestačí. Tato kniha stanovuje plán, který vás krok za krokem učí, jak používat poklepávání nebo EFT (techniku emoční svobody) ke snížení či odstranění chronické bolesti. V knize najdete rady a techniky pro řešení bolestí jak krátkodobých, tak i chronických. Nick Ortner vás přivádí na cestu, která začíná na povrchu – poklepáním se k místu bolesti – a přesouvá se do hlubších rovin, z nichž bolest skutečně pramení, a pomáhá tak léčit emocionální bolest a základní přesvědčení, která nás často drží zpátky. Zabývá se rovněž tématy, o jejichž souvislosti s chronickou bolestí řada lidí nemá vůbec tušení, jako například, jak se odpoutat od minulosti, vytvořit si osobní hranice, jak nakládat s osobními vztahy či jak pracovat skrze hněv. Autor vám pomůže pochopit, co je příčinou bolesti, a poskytne vám nástroje k dosažení kompletní a trvalé úlevy od bolesti.



obj. kód 3210
brožovaná
272 stran
339 Kč

Silvia Hartmann

ENERGIE EFT

Dodejte svému životu energii od -10 do +10

Vítejte v energii EFT – příští generaci EFT jako moderní práci s energií. EFT technika emoční svobody je moderní metoda využívající energii k eliminaci stresu, bolestivých emocí a změně bolesti, nemoci a utrpení k lepšímu tělu, že pracuje přímo s energií těla, která byla až donedávna zcela opomíjena.

Použitím EFT spolu s energií v mysli nyní můžete zažít rychlejší, soustředěnější a svépomocné ošetření a proniknout mnohem hlouběji do říše moci, mentální jasnosti a získat veškerou energii, kterou potřebujete k dosažení úspěchu v životě. Kniha „Energie EFT“ doktorky Silvie Hartmann je nezbytným čtením pro každého, kdo chce změnit svůj život k lepšímu s EFT technikami emoční svobody (EFT Emotional Freedom Techniques).



PROLISTUJTE SI KATALOG ON-LINE



obj. kód 5849
brožovaná
160 stran
339 Kč

Maria Mercati

MANUÁL THAJSKÝCH MASÁŽÍ

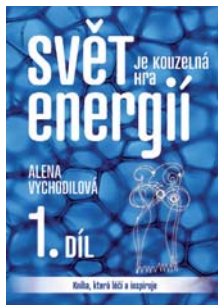
Orientální léčbou k ohebnosti, relaxaci a energetické rovnováze

Mezinárodně uznávaná odbornice na thajskou masáž a techniku Tui-Na vás v této knize naučí, jak uvolnit svalové napětí, jak se zbavit stresu a zmírnit bolesti díky thajské práci s tělem. Thajská masáž je sestava protahování doplněná jemným tlakem vytvářeným dlaněmi, palci, lokty, kolena a nohama. Popis jednotlivých technik je obohacen o barevné fotografie. Pomocí rad uvedených v knize, si budete moci sestavit vlastní masážní sestavu tak, aby vyhovovala vašim specifickým potřebám.

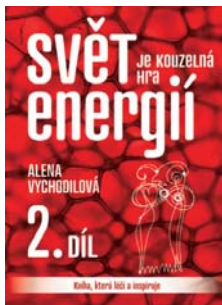
„Manuál thajských masáží“ je rozdělen do tří částí – první část je úvodem do koncepce a historie thajské masáže a jsou zde popsány části těla, kterých se týká, druhá část obsahuje popis sestavy seřazené podle částí těla a třetí část ukazuje, jak lze tento program přizpůsobit na míru a začlenit jej do své každodenní rutiny. Tento manuál je vhodný jak pro začátečníky, tak pro ty, kteří již mají nějaké zkušenosti.



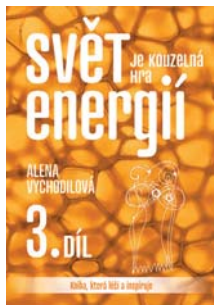
VÝHODNÁ CENA



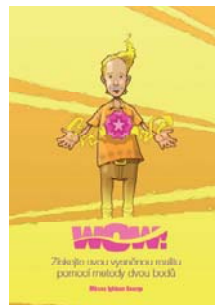
obj. kód 3980
váz., 72 s., 99 Kč



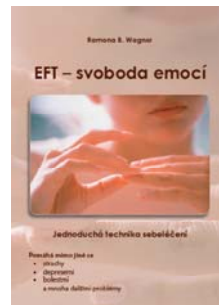
obj. kód 3981
váz., 128 s., 99 Kč



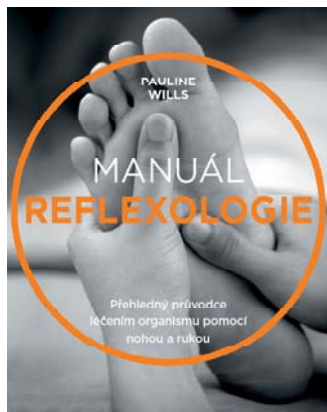
obj. kód 3968
váz., 112 s., 99 Kč



obj. kód 5614
brož., 144 s., 299 Kč



obj. kód 3801
brož., 72 s., 149 Kč



obj. kód 5830
brožovaná
176 stran
329 Kč

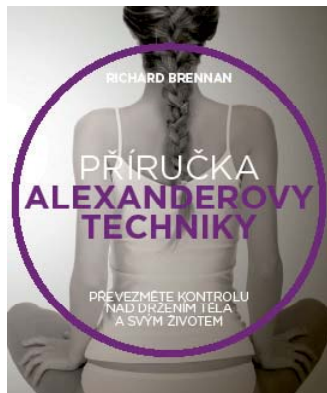
Pauline Wills

MANUÁL REFLEXOLOGIE

Přehledný průvodce léčením organismu pomocí nohou a rukou

Zbavte se stresu a napětí díky praktickému „Manuálu reflexologie“ a krok za krokem vraťte svému tělu zdraví. Dozvíte se, jak správně provádět tlakové a masážní techniky pro ošetření celého těla a tím zmírnit nejrůznější chronické potíže. Naučíte se, jak se zbavit stresu a zmírnit běžné neduhy díky tomuto účinnému holistickému léčení, vhodnému i pro začátečníky. V knize rovněž najdete zvláštní část věnovanou práci s čakrami a terapii barvami, kterou je možné provádět v rámci reflexologických ošetření. „Manuál reflexologie“ obsahuje názorné fotografie, diagramy reflexních bodů a jednoduché instrukce. Názorné obrázky ukazují, jak se všechny vnitřní struktury těla a orgánů zrcadí v reflexních bodech na nohou a rukou. Autorka je uznávanou reflexologickou terapeutkou a praktikuje a učí i terapii barvami.

NÁŠ
TIP



obj. kód 5831
brožovaná
144 stran
329 Kč

Richard Brennan

PŘÍRUČKA ALEXANDEROVY TECHNIKY

Převezměte kontrolu nad držením těla a svým životem

„Příručka Alexanderovy techniky“ vysvětluje, jak snížit hladinu stresu, a tím dosáhnout šťastnějšího a naplněnějšího života. Dozvíte se, jak Alexander došel ke svému unikátnímu objevu. Jednoduché instrukce krok za krokem, podpořené speciálními barevnými fotografiemi, vám pomohou lépe pochopit základní principy jeho techniky.

Naučíte se nové způsoby sezení, stání i pohybu, které budou klást méně nároků na vaše svaly, kosti i klouby a uvolní napětí v celém těle. Zvláštní kapitoly se zabývají širokou škálou sportů, stejně jako těhotenstvím a porodem, díky čemuž je tato kniha přínosná pro každého, kdo si přeje uzdravit se a vnést klid do svého života.





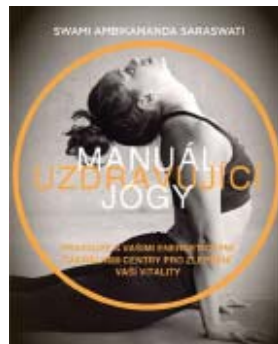
obj. kód 5832
brožovaná
160 stran
339 Kč

Laurent Turlin, Alix Lefief-Delcourt

ČÍNSKÁ TLAKOVÁ AUTOMASÁŽ

12 nejdůležitějších akupresurních bodů pro péči o vaše zdraví

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 masáže následuje uvedení do každého z 12 bodů v řadě a také popis, jak je využít k léčení široké škály potíží, počínaje bolestmi hlavy, ischiase a únavou, až po nespavost, cestovní nevolnosti, a dokonce i bolest v krku! Celá kniha je protkána srozumitelnými ilustracemi a schématy spolu s tipy na další užitečná doplňková ošetření.



obj. kód 5967
brožovaná
vyjde
ve II. čtvrt. 2019
cca 140 stran
cca 330 Kč

Swami Ambikananda Saraswati

MANUÁL UZDRAVUJÍCÍ JÓGY

Pracujte s vašimi energetickými čakrálními centry pro zlepšení vaší vitality

Tato poutavá a úžasné graficky zpracovaná kniha pro všechny příznivce jógy představuje techniky hatha jógy pro posílení energetického systému čaker. S pomocí této knihy budete schopni zvýšit své znalosti o nerovnováze v těle a dostat své čakry a vitalitu do rovnováhy. Manuál uzdravující jógy vám však pomůže i s dalšími oblastmi: dýcháním, gesty, vizualizací, mantrami a dietním poradenstvím. Naučíte se, jak začlenit učení panchatattvy (pět sil vitality nebo pět elementů) do své jógové praxe. Všechny asany jsou celobarevně ilustrovány tak, aby vás vedly krok za krokem. Manuál obsahuje rovněž referenční tabulku prospěšných poloh pro běžná onemocnění.

PŘIPRAVUJEME

NAVŠTIVTE NAŠE
INTERNETOVÉ KNIHKUPECTVÍ
WWW.ANAG.CZ

Philippe Gouédard

ČCHI-KUNG

Sestavte si vlastní program k nalezení tělesné energie a duševní harmonie

Čchi-kung je tradiční čínské cvičení pro zdraví a dlouhověkost, založené na správném dýchání a proudění energie (čchi) v těle, které vzniklo již před více než 3 000 lety. Příručka poskytuje praktický úvod do čchi-kungu neboli čínské gymnastiky, jehož cílem je sladit naše energie. Tento soubor tradičního čínského cvičení, které pěstuje čchi (qi) neboli „vitální energii“, se kromě rozvoje fyzického těla zabývá také rozvojem mysli. Pomocí snadných cviků, jež jsou doprovázeny podrobnými ilustracemi, si můžete harmonizovat čchi každý den. Kniha je určena pro začátečníky – den za dnem se naučíte tomuto jemnému cvičení a rozproudíte zablokovanou čchi v meridiánech.



obj. kód 5829
brožovaná
152 stran
249 Kč

Bernadett Gera

PRSTOVÝ ČCHI-KUNG

Cvičení pro ruce jako rychlá a snadná pomoc

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 kdekoli praktikovat lidé se zdravotními problémy, zaneprázdnění lidé a rovněž 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 nejen pro ty, kdo pracují na počítači nebo se věnují nějakému řemeslu, ale také pro hudebníky, protože zlepšuje obratnost prstů a uvolňuje ruce.



obj. kód 5838
brožovaná
96 stran
199 Kč

Bernadett Gera

ČCHI-KUNG PRO NOHY

Jednoduché cvičení pro nohy

Čchi-kung funguje také na nohy! Čínská léčebná metoda Čchi-kung poskytuje snadno ovladatelnou a rychlou léčbu nohou, z níž těží celé tělo a mysl. Konečkonců, mnoho meridiánů začíná a končí v nohách. Tyto energetické kanály jsou cíleně stimulovány četnými cvičeními v této knize. Koncentrace se tak zvyšuje a řada problémů, jako jsou hypertenze, nachlazení, poruchy spánku a trávení, se zmírňuje. Tato kniha navazuje na předchozí titul „Prstový čchi-kung“.

PŘIPRAVUJEME



obj. kód 5980
brožovaná
vyjde
v II. čtvrt. 2019
cca 100 stran
cca 200 Kč

DUCHOVNÍ NAUKY EZOTERIKA



obj. kód 5865
vázaná
192 stran
339 Kč

Pierre Franckh

JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT 3.0

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 příručce 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.

Přání se plní.

Každý den, každou minutu, každou sekundu.

Přejeme si něco neustále. Vědomě i nevědomě.

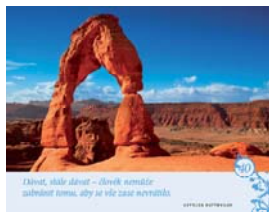
Ať už tomu věříme, nebo ne.

Přejeme si dokonce i tehdy, když nic nechceme.

Co si přeješ ty? Co chceš, aby se ti v životě splnilo?



obj. kód 5844
kroužková
stolní kalendář
120 stran
279 Kč



Pierre Franckh, Michaela Merten

ROZVÍJEJ SVOU SÍLU PŘÁNÍ

Cvičení, meditace a rituály na 52 týdnů – kalendář

Po dobu jednoho roku se můžete s Pierrem Franckhem a jeho ženou Michaelou věnovat svým přáním, posilovat jejich energii, a vnést si tak do všech oblastí života lásku, štěstí a hojnost. Prostřednictvím různých technik se můžete spojit se svou mentální silou a na-směrovat své myšlenky a pocity tak, aby se vaše přání splnila.

Na každý týden zde najdete účinná cvičení k posílení přání a ukotvení nových návyků, rituály k vytvoření a udržení pozitivního rezonančního pole a meditace pro radost ze života podpořené afirmacemi. Každý týden vás budou doprovázet překrásné fotografie a inspirující citáty.

Pierre Franckh,

filmový a divadelní herec, režisér, moderátor, spisovatel a životní kouč. 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. Již desetitisíce spokojených čtenářů a čtenářek vděčí Pierru Franckhovi za zlepšení svého osobního i profesního života, který se jim podařilo změnit právě díky jeho knihám a radám. Ve svých knihách lidem ukazuje, jak mohou najít své vnitřní bohatství a jak lze denně prožívat lásku a štěstí. Vedle psaní knih se Pierre Franckh věnuje také pořádání seminářů a již několikrát navštívil také Českou republiku.

Michaela Merten,

vystudovala herectví na slavném vídeňském Max-Reinhardt Seminar. Poté byla v angažmá v několika proslulých divadlech. Je známá díky četným filmovým rolím, proslavila ji zvláště hlavní role v televizních seriálu „Katrin ist die beste“. V roce 1999 ji čtenáři časopisu TV-Neu zvolili nejoblíbenější německou herečkou. Michaela Merten získala renomé i jako moderátorka, herečka, zpěvačka, spisovatelka, koučka osobního rozvoje a také jako designerka vlastní kolekce skla. Je šťastně provdaná za spisovatele a herce Pierra Franckha a společně s dcerou Julii žijí v Mnichově.





obj. kód 3272
vázaná
168 stran
209 Kč

BESTSELLER

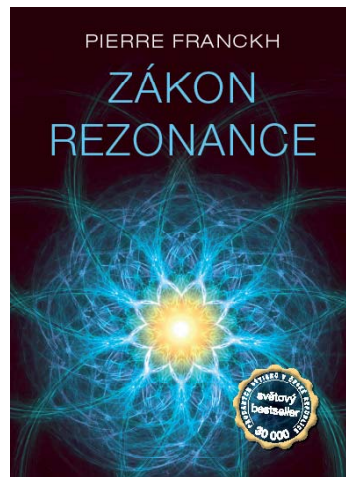
Pierre Franckh

JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT

7 pravidel,
jak uskutečnit své sny

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 trhu (více než 80 000 prodaných výtisků v ČR) by nikomu neměl chybět v knihovně!



obj. kód 3852
vázaná
208 stran
289 Kč

BESTSELLER

Pierre Franckh

ZÁKON REZONANCE

Toužíte po mnoha šťastných okamžicích, ale ony se stále zdají být na-prosto 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 negativě. Bez výjimek. Zákon rezonance funguje všude a v každé situaci.

KARTY P. FRANCKHA



AUDIOKNIHA

„Jak si správně přát“
ke stažení na
www.audioteka.cz

interpret: Alexej Pyško
289 Kč

AUDIOUKÁZKA na
www.audioteka.cz





Pierre Franckh

PŘEŇTE SI JEDNODUŠE

den za dnem – kalendář

Připravte se na každodenní zázraky díky nádhernému stolnímu kalendáři

„Přeňte si jednoduše den za dnem“! Autor bestsellerů Pierre Franckh zasvětil více než 20 let svého života správnému vysílání přání. Hlavní myšlenky autora vás provázejí celým rokem pomocí výkonných afirmací. Pokud budeme mít každý den na mysli odvahu a pozitivní přístup k životu, změní se tím i náš postoj. Jednoduše otáčejte listy tohoto kalendáře a plňte si své sny, den za dnem, rok za rokem. Kalendář je univerzální a lze ho používat neustále – po mnoho let!

obj. kód 3925

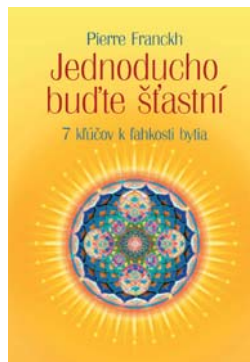
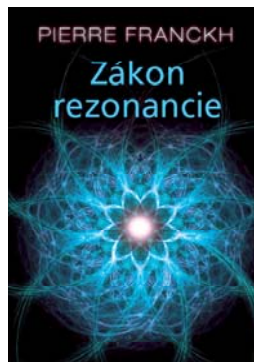
kroužková, stolní kalendář, 372 stran, 359 Kč



Pierre Franckh je na Facebooku.



BESTSELLERY P. FRANCKHA PRO SLOVENSKÝ TRH



V prodeji jsou i slovenská vydání knih
„Ako si správne priať
(7 pravidiel, ako si splniť svoje sny)“,
„Zákon rezonancie“,
„Zákon rezonancie karty“
a „Jednoducho buďte šťastní
– 7 klúčov k ľahkosti bytia“.

www.facebook.com/Pierre-Franckh

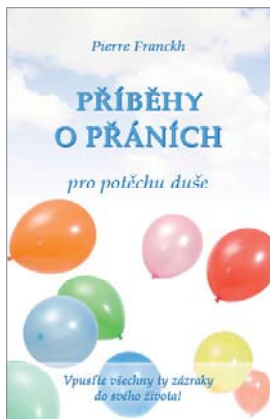


obj. kód 3846
vázaná
176 stran
229 Kč

BESTSELLER

Pierre Franckh
**PŘEJTE SI
JEDNODUŠE,**
ale úspěšně!

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.

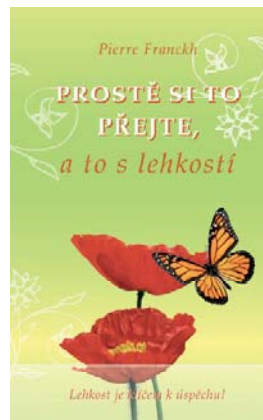


Pierre Franckh
PŘÍBĚHY O PŘÁNÍCH

pro potěchu duše

Zázraky pokračují – 60 pozoruhodných příběhů o přáních. Nedostáváte od života nic zadarmo? Dostat můžete, jen si to musíte ze srdce přát, neboť vesmír je vždy velkorysý! Svědčí o tom skutečné příběhy lidí a jejich splněné životní sny, které jsou shromážděny v této knize. Nechte se jimi inspirovat, nechte si dodat odvalu a sílu a následujte ty, kteří už našli cestu do země přání. Potom se splní i vaše sny – možná dokonce rychleji, než doufáte, protože tyto příběhy nejsou jen duchovní útěchou a zdrojem nápadů, ale také příkladem, podle kterého se můžete orientovat při plnění vlastních snů. Buďte připraveni na každodenní zázraky – prostě si to přejte!

obj. kód 3858
vázaná, 152 stran, 239 Kč



obj. kód 3847
vázaná
176 stran
239 Kč

Pierre Franckh
**PROSTĚ SI TO
PŘEJTE,**
a to s lehkostí

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 představuje nejlepší „přací“ formulace, aby se mohly splnit vaše sny. Pozor! Knihy od Pierra Franckha mohou změnit váš život.



obj. kód 5809
vázaná
176 stran
259 Kč

Pierre Franckh

6MINUTOVÝ KOUČ

Najdi skutečnou sebedůvěru

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

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

Sledujte nás na sociálních sítích!



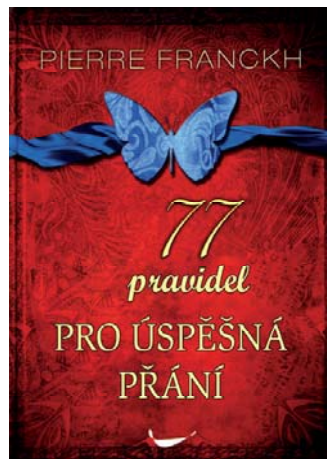
nakladatelství ANAG



@nakladatelstvianag



@knihyANAG



obj. kód 3963
vázaná
216 stran
339 Kč

Pierre Franckh

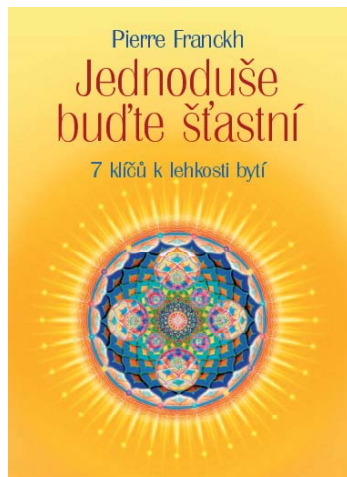
77 PRAVIDEL PRO ÚSPĚŠNÁ PŘÁNÍ

Přát si můžete v každém věku – lhostejno, zda jste dítě, nebo stařec, teenager, nebo v nejlepších letech. Ať objednáváme, přejeme si nebo pochybujeme – vše probíhá výhradně podle zákona přitažlivosti. A fascinující je, že úspěšná přání nemají žádné hranice. Pierre Franckh nám ukazuje, jak můžeme pomocí správných přání obrátit svůj život k lepšímu.

V knize nám autor předkládá 77 nejúspěšnějších pravidel pro přání z těchto oblastí: láska & partnerství – děti & rodina – zdraví & well-ness – povolání & kariéra – úspěch & majetek – jak si přejí děti – neobvyklá přání.

Tato pravidla tvoří do jisté míry základ všech přání. Jak s tím začít a dosáhnout splnění našich přání, radí právě tato kniha.

**NÁŠ
TIP**

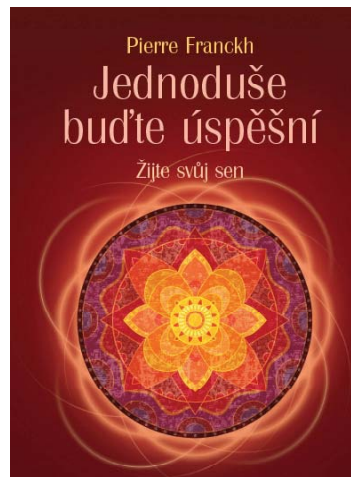


obj. kód 3926
vázaná
224 stran
319 Kč

BESTSELLER

Pierre Franckh
**JEDNODUŠE
BUĎTE
ŠŤASTNÍ**
7 klíčů k lehkosti bytí

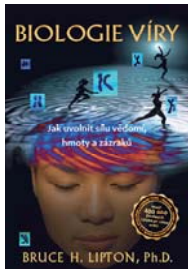
Pierre Franckh ve své další knize ukazuje cestu, jak může každý člověk posílit svůj charakter, nově definovat hodnotový systém a vystoupit z nekonečného kolotoče negativních myšlenek a emocí. Radost, láska, štěstí – to jsou základní lidské potřeby. „7 klíčů k lehkosti bytí“ může odemknout dveře k takovému 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.



obj. kód 3988
vázaná
256 stran
349 Kč

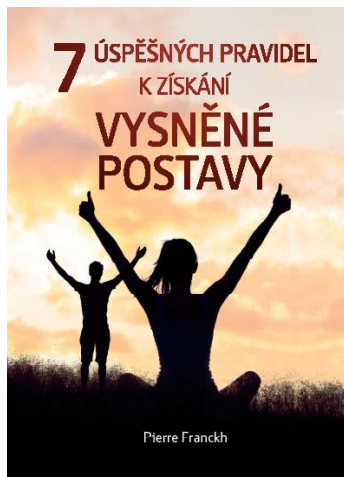
Pierre Franckh
**JEDNODUŠE
BUĎTE
ÚSPĚŠNÍ**
Žijte svůj sen

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 vážit si jich. 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.



PREZENTACE KNIH ANAG V TELEVIZI A RÁDIU

Knihy uvedené v tomto katalogu byly prezentovány
v mnoha televizních pořadech a také v různých
rozhlasových vysíláních.



obj. kód 5840
vázaná, 160 stran, 269 Kč

Pierre Franckh

7 ÚSPĚŠNÝCH PRAVIDEL K ZÍSKÁNÍ VYSNĚNÉ POSTAVY

včetně 30 nejoblíbenějších receptů Pierra Franckha

Užívat si jídlo, udělat si na něj čas a vychutnat si ho všemi smysly. Důležitá je však zároveň sebeláska a sebe přijetí. Tím lze docílit vysněné postavy. Sedm pravidel, která autor s úspěchem používal, popsal v této knize. Najdete v ní všechno, co mu pomohlo dostat se na jeho vysněnou hmotnost – ale současně co jej od prvního dne naplňovalo pocity štěstí. Součástí knihy jsou chutné kulinářské recepty, které si sám autor v průběhu hubnutí napsal.

NÁŠ
TIP



Pierre Franckh

NAJDI ZNOVU SÁM SEBE

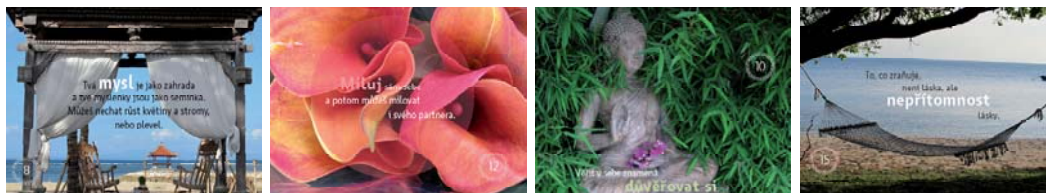
za 6 minut denně – kalendář

Populární a úspěšný mentální trenér Pierre Franckh rozvíjí v průběhu své práce mnoho šestiminutových cvičení, díky kterým lidé hravě, lehce a plni radosti mění svůj život.

V tomto atraktivně vyzdobeném kalendáři nabízí autor na každý týden inspirující citace a cvičení – skvělé nástroje, které umožňují trvalé pozitivní změny v našem životě. Stolní kalendář je s magnetickým zavíráním a kroužkovou vazbou.



obj. kód 5911
kroužková
stolní kalendář
114 stran
269 Kč





Pierre Franckh

PŘEJME SI BÝT ŠTÍHLÍ

11 klíčů k ideální váze

O tom, jak zhubnout, sní snad každý, muže nevýjimaje. Diety většinou nefungují. Proč? To vysvětluje Pierre Franckh ve své nové knize – jeho 11 klíčů nám otevírá cestu k trvalé štíhlosti.

Odhalte příčiny, přestaňte jíst ze smutku či rozčilení a tělo vám s lehkostí vytvoří postavu, o které sníte. Nezapomeňte, že hubnutí začíná v hlavě.

Učiňte rozhodnutí a stanovte si jasné cíle. Buďte k sobě laskaví, usmívejte se na sebe. Naučte se mít se rádi. Krůček po krůčku spějte k vysněným cílům.

obj. kód 5917

vázaná

136 stran

99 Kč

obj. kód 3894

vázaná, 224 stran, 279 Kč



obj. kód 3903

CD, celková délka 62 minut,
249 Kč

Pierre Franckh

PŘEJME SI BÝT ŠTÍHLÍ

Meditační CD

Stojíš bosky ve svěží trávě a cítíš, jak z tvých chodidel proudí světelná energie – směrem dolů, ke středu Země. Cítíš, jak tato mocná světelná energie nyní opouští zemské jádro, stoupá vzhůru, proniká tvými chodidly a vstupuje do tvého těla...

Vnímej tuto změnu všemi smysly. Raduj se, že jsi v souladu s přírodou. Tři řízené meditace jsou namluvené Ivanou Plíhalovou, přední herečkou Moravského divadla Olomouc.

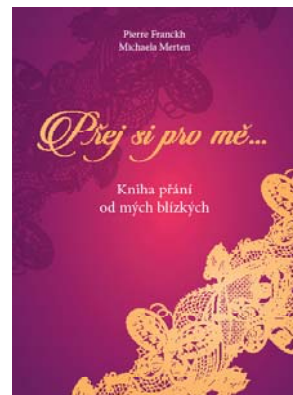
VÝHODNÁ
CENA

Pierre Franckh

Michaela Merten

PŘEJ SI PRO MĚ

Kniha přání od mých blízkých



Vzpomínáte si na své památníčky z dětství? Formou krátkých básní a přísloví Vám vaši přátelé a spolužáci přáli štěstí, lásku a úspěchy do budoucna. Tento zápisník není jen krásnou vzpomínkou, obsahuje velký potenciál pro léčebné vibrace. Tento efekt může člověk cíleně využít, aby vytvořil pozitivní rezonanční pole ve svém životě i životě druhých. Do okouzujícího alba přání (památníku) vepíše váš partner, nejlepší přítel nebo milý spolupracovník, co dobrého vám chtějí přát.

Výsledné rezonanční pole má na vás stejný pozitivní vliv jako na vaše blízké a pomůže vám přilákat nevyčerpatelné bohatství vesmíru.

Ideální dárek pro opravdové přátele!



Pierre Franckh

6 MINUTOVÝ KOUČ

Daruj si sebelásku

Daruj si sebelásku! Pierre Franckh pokračuje ve svých úžasných, rozumově vyrovnaných a hluboce účinných šestiminutových cvičeních – snad vůbec nejdůležitějším tématem: láskou k sobě samému. Měli bychom se ptát: Miluji se takový, jaký jsem? Důvěřuji sobě a svým schopnostem? Nebo bažím po lásce a respektu zvnějšku, místo abych si ji dal sám? Pak je načase věnovat 6 minut denně jen sám sobě! Zkušeně a s obvyklou láskyplností autor ukazuje, jak uchopit naše sebeomezující programy přímo u jejich kořene. Jak hravými, tak i užitečnými úkoly nám ukazuje cestu k větší sebeúctě, sebezpřijetí a k našemu opravdovému Já.

obj. kód 5988

brožovaná, cca 180 stran, cca 270 Kč

vyjde ve II. čtvrt. 20019

PŘIPRAVUJEME

Michaela Merten

KOUČINK DUŠE

Cesta ke klidu a radosti ze života

V dnešní době dezorientace a nejistoty je více než kdy jindy důležité rozvíjet naše vnitřní síly a posilovat pozitivní vlivy na náš smysl života. K tomu nás zve známá herečka a televizní moderátorka Michaela Merten.

Úspěšná a obdivovaná žena popisuje peripetie svého života a výsledné poznatky. Píše výstižným jazykem pro širokou veřejnost, ukazuje praktické způsoby, jak dospět k harmonické rovnováze těla, mysli a duše. Kniha, která vám dodá odvahy!



Michaela Merten

vystoupí na podzim na semináři, který se uskuteční v Praze, v budově Mozartea, Jugmannova 748/3, Praha.

Pro bližší informace sledujte:

www.anag.cznebo www.facebook.com/anag.cz.

obj. kód 5602

brožovaná, 200 stran, 289 Kč



obj. kód 5845
brožovaná
240 stran
329 Kč

NOVINKA

Abby Wynne

JAK SE MÍT DOBŘE

Abby Wynne, šamanská psycho-terapeutka, v této knize čtenářům odhaluje, jak vzít svou pohodu a dobré životní podmínky do vlastních rukou. Pomocí jednoduchého návodu a praktických cvičení zvýšíte své sebevědomí, naučíte

se aktivně pracovat se svým srdcem, myslí a duší a dosáhnete tak hlubokých transformačních změn. Cvičení a praktické návody v knize mohou vést ke zmírnění tělesných bolestí, procítění přítomnosti ve vlastním životě a k lepšímu vnímání míru a stability ve světě. Naučíte se, jak uzdravit své vztahy, vymezit hranice, uvolnit stres a úzkost, dosáhnout tělesného zdraví, vytvořit zdravější životní prostředí, naplno využít svůj potenciál a vybudovat život, který budete milovat!



obj. kód 5863
brožovaná
216 stran
279 Kč

Denise Linn

DUŠE KOUČEM

Objeďte své pravé já za 28 dní

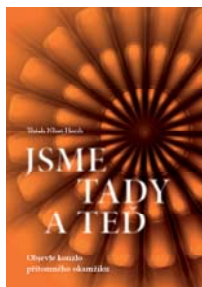
Autorka představuje čtyřtýdenní program k hloubkové očistě všech aspektů života: psychických, emocionálních, fyzických a duševních. Budete-li se řídit praktickými kroky, které zde autorka uvádí, zjistíte,

že jste schopni odkrýt své opravdové Já. Kniha je určena všem, kteří chtějí vědět, kdo vlastně jsou, proč jsou na tomto světě, jaké poslání získají, budou-li ochotni začít žít svůj život v klidném tempu a mít rádi sami sebe. S využitím energie přírodních elementů – vody, vzduchu, ohně a země – vás tento program dovede k pročištění života a jeho zbavení nepotřebných věcí a odstranění starých bloků.

VÝHODNÁ CENA



obj. kód 3809
brož., 216 s., 99 Kč



obj. kód 3979
brož., 136 s., 149 Kč



obj. kód 3978
brož., 168 s., 259 Kč



obj. kód 3895
brož., 144 s., 149 Kč



obj. kód 3202
brož., 192 s., 149 Kč

Dalajlama

SRDCE MEDITACE

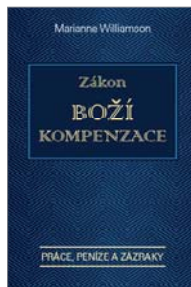
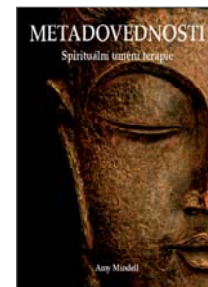
Objevování nejniternějšího vědomí

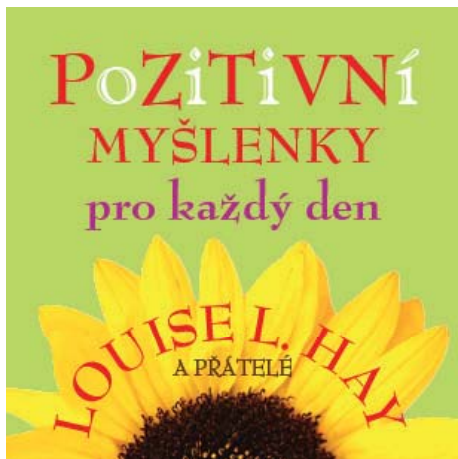
Jeho Svatost dalajlama odkrývá skrytá tajemství pokročilého meditačního cvičení Dzogchen za použití vizionářské básně svěťce z 19. století Patrula Rinpoče, autora buddhistického klasického díla „Slova mého dokonalého učitele“. Dalajlama obratně dokazuje přímou úměrnost mezi cvičením mysli v soucítění s ostatními bytostmi – a ve skutečnosti je jeho předpokladem – a samotným vrcholem buddhistické meditace. Představuje své pochopení, mnohokrát potvrzené v průběhu tisíciletí, že budování 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 vědomí – 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.

obj. kód 5815, vázaná, 152 stran, 249 Kč

Dalajlama,

Jeho Svatost čtrnáctý dalajlama je považován za předního buddhistického představitele naší doby. Tento exilový vůdce tibetského lidu je laureátem Nobelovy ceny, nositelem Zlaté medaile Kongresu a pozoruhodným učitelem a učencem, který napsal více než 100 knih.

**VÝHODNÁ CENA**obj. kód 5624
váz., 128 s., 99 Kčobj. kód 5909
brož., 272 s., 99 Kčobj. kód 3898
váz., 168 s., 99 Kčobj. kód 5928
brož., 152 s., 99 Kčobj. kód 3826
brož., 136 s., 99 Kč



Louise L. Hay a přátelé

POZITIVNÍ MYŠLENKY

pro každý den

BESTSELLER

Kdykoliv náhodně otevřete tuto knihu, která obsahuje nádherné pozitivní afirmace a myšlenky, zjistíte, že se váš den stane jasnější a krásnější!

Je souborem citací a afirmací některých velmi vážených autorů nakladatelství Hay House a je v ní místo i pro vaše vlastní afirmace.

Vedle Louise L. Hay se s vámi o svá moudra dělí autoři jako Abraham-Hicks (Jerry and Esther Hicks), Sylvia Browne, Chérie Carter-Scott, Deepak Chopra, Stephen R. Covey, Wayne W. Dyer, John Gray, Keith D. Harrell, Kryon (Lee Carroll), Daniel Levin, Max Lucado, Don Miguel Ruiz, Julie Morgenstern, Caroline Myss, Leon Nacson, Christiane Northrup, Peter Occhiogrosso, Suze Orman, Cheryl Richardson, Anne Wilson Schaefer, Tavis Smiley, Iyanla Vanzant, Doreen Virtue, Brian L. Weiss, Bruce Wilkinson a Marianne Williamson.

obj. kód 3860, brožovaná, 448 stran, 189 Kč

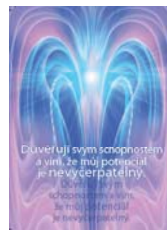
Louise L. Hay,

je autorkou celosvětového bestselleru „Miluj svůj život“ (Pragma, 2003), byla inspirativní lektorkou a řečnicí s více než 50 miliony výtisků vlastních knih po celém světě. Více než 45 let pomáhala lidem objevovat a využívat jejich plný potenciál osobnostního růstu a samoléčby. Založila nakladatelství Hay House. Zemřela 30. srpna 2017. Pro více informací o Louise navštivte www.louisehay.com.



obj. kód 5834
52 karet v krabičce, 229 Kč

KARTY LOUISE L. HAY



Doreen Virtue,

studovala psychologii a jako psychoterapeutka se v minulosti věnovala klientům s poruchami příjmu potravy a závislostmi. V současné době pořádá online semináře na témata související s jejími knihami a výkladacemi kartami. Vydala mimo jiné knihy „Asertivita pro pozemské anděly, V zajetí jídla, Kuchařka syrové stravy – recepty pro zdraví a dlouhověkost a Detoxifikace s anděly“. Vystupovala například v pořadu Oprah nebo Dobré ráno, Ameriko a o její práci se psalo v mnoha časopisech po celém světě.



Doreen Virtue

NENECHTE POHASNOUT SVOU JISKRU

Jak se zbavit negativity a dramatu

Komplikované vztahy a náročné životní situace s sebou vždy přinášejí napětí. Autorka vás v této knize naučí určit kvocient vašeho napětí, zjistíte, kolik stresu jste zbytečně snášeli a čerpali od jiných lidí a z různých situací. Doreen Virtue objasňuje filozofické důvody, proč byste se mohli stát závislími na napětí ve vztazích, práci a životě, a radí, jak se z tohoto cyklu vymanit. Porozumíte tomu, jak mohou traumatické události z minulosti spustit posttraumatické symptomy, včetně úzkosti, přibývání na váze a závislosti. Naučíte se přírodní a vědecky podložené metody pro obnovení duševní pohody a rovnováhy pro vaše tělo a život. Doreen vám ukáže, jak jednat s příbuznými, přáteli a spolupracovníky, kteří jsou otroky napětí, posoudit vlastní úroveň závislosti na napětí, nevpustit negativitu do vašeho života, zmírnit úzkost a nastolit tak vnitřní klid.

obj. kód 5802, brožovaná, 224 stran, 339 Kč

VÝHODNÁ CENA



obj. kód 3181
váz., 208 s., 209 Kč



obj. kód 3856
váz. + CD, 160 s., 99 Kč



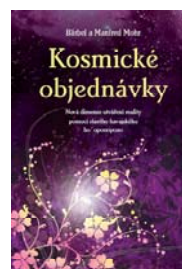
obj. kód 3848
váz., 128 s., 99 Kč



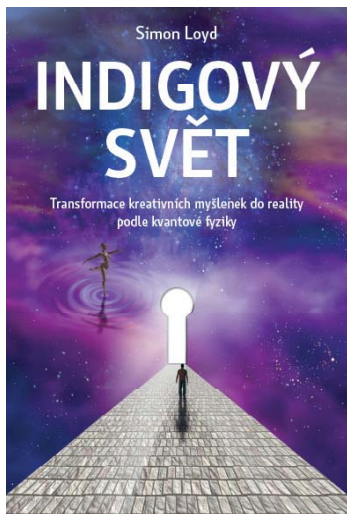
obj. kód 3265
váz., 136 s., 189 Kč



obj. kód 3273
váz., 144 s., 199 Kč



obj. kód 3851
váz., 128 s., 239 Kč



Simon Loyd

INDIGOVÝ SVĚT

Transformace kreativních myšlenek do reality podle kvantové fyziky

Kniha „Indigový svět“ se zaměřuje především na to, jak si můžete vytvořit svou vlastní budoucnost, svůj svět, kde se vaše sny a touhy začínou naplňovat a realizovat. K tomu je nutné znát zákony vesmíru, což autor demonstruje na překvapivých zjištěních z kvantové fyziky, a přeměnit své myšlení na pozitivní, konstruktivní a tvořivé.

Z mnoha metod, jež k tomu vedou, uvádí kromě principů a zásad pozitivního myšlení i způsoby komunikace s lidskou duší. Na mnoha příbežích, jež posbíral po diskuzních serverech, pak popisuje, co a jak na tomto světě funguje, a nabízí čtenářům šablony, do kterých stačí jen doplnit vlastní představy o jejich budoucím životě a okamžitě ho začít realizovat. V této knize jsou rovněž uvedeny tajemné a účinné techniky programování podvědomí, díky nimž si každý může hluboko do svého podvědomí vložit úspěch, bohatství, lásku, zdraví... Vaše štěstí je pak nevyhnutelné...

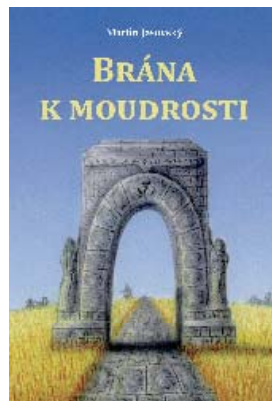
obj. kód 3927
brožovaná, 216 stran, 239 Kč

PROLISTUJTE SI KATALOG ON-LINE

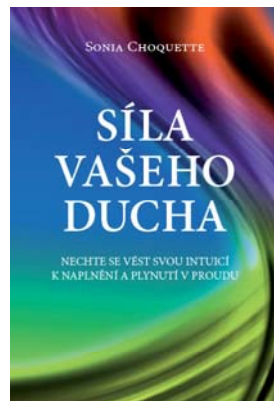
AUDIOKNIHA ke stažení na www.audioteka.cz**INDIGOVÝ SVĚT**

Transformace kreativních myšlenek
do reality podle kvantové fyziky

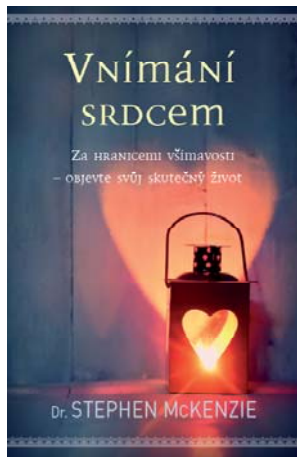
obj. kód 5946
audio
239 Kč

NÁŠ
TIPAUDIOKAZKA na www.audioteka.cz**VÝHODNÁ CENA**

obj. kód 3907
brož., 112 s., 99 Kč



obj. kód 3965
brož., 184 s., 99 Kč



Stephen McKenzie

VNÍMÁNÍ SRDCEM

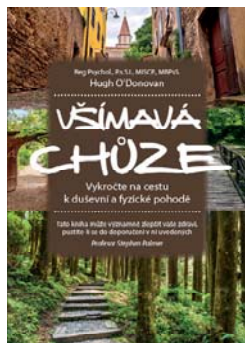
Za hranice všímavosti
– objevte svůj skutečný život

Všímavost se v poslední době stala každodenní součástí běžného života mnoha lidí a roste počet dalších, kteří ji do svých životů zapojují. Stala se tak celosvětovým trendem. Stephen McKenzie, učitel všímavosti, nás přivádí zpět k jejím kořenům – propojení srdce a všímavosti se proměňuje ve vnímání srdcem. Jasně ukazuje, jak žít naplněný život.

Být srdečný znamená být plně propojený – sám se sebou a s ostatními lidmi, a tudíž žít naplno, šťastně, bez stresu a v míru. Tato kniha pojednává o nepřízní osudu, humoru, poznání, laskavosti, lásky a naději mezi ostatními. Navíc je kniha doplněna cvičeními.

obj. kód 5843

brožovaná, 192 stran, 319 Kč

**NÁŠ
TIP**

obj. kód 5806

brožovaná

144 stran

299 Kč

Hugh O'Donovan

VŠÍMAVÁ CHŮZE

Vykročte na cestu k duševní
a fyzické pohodě

V knize „Všímavá chůze“ nás psycholog Hugh O'Donovan zavede k základnímu spojení pohybu těla a mozku a sleduje, jak můžeme dosáhnout vnitřního klidu a pohody. Kniha obsahuje jednoduchá cvičení na to, jak začlenit všímavou chůzi do našeho každodenního života: od chůze po schodech, chůzi v parku nebo chůzi po horách. Je určena pro příležitostné turisty, lidi procházející se po městě i pro ty, co se znovu učí chodit po nemoci.



obj. kód 5945

brožovaná

vyjde

ve II. čtvrt. 2019

cca 190 stran

cca 250 Kč

Danny Penman

UMĚNÍ DÝCHÁNÍ

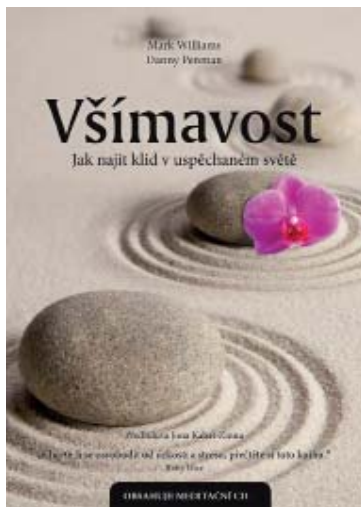
Tajemství všímavého života

Nadechneme se 22 000krát denně.

Jste si tohoto počtu vůbec vědomi?

Mezinárodně oceňovaný autor Dr. Danny Penman přichází se stručným průvodcem k 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. Známé účinky: začnete se více usmívat, budete si dělat méně starostí, život nebude tak obtížný.

PŘIPRAVUJEME



Mark Williams, Danny Penman

VŠÍMAVOST

(včetně CD)

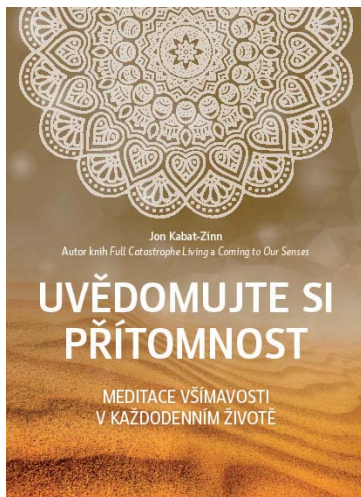
Jak najít klid v uspěchaném světě

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

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

obj. kód 3995

brožovaná, 224 stran, 359 Kč



Jon Kabat-Zinn

UVĚDOMUJTE SI PŘÍTOMNOST

Meditace všímavosti v každodenním životě

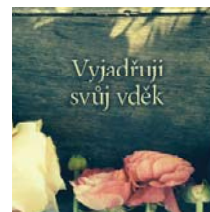
Víte, že můžete meditovat při chůzi, když stojíte, doma i na cestách, při chůzi do schodů, a dokonce i při mytí nádobí? Chcete přijít na to, kde a především jak meditovat? Tato kniha obsahuje množství cvičení a meditací a naučí vás se nejen plně soustředit, ale také vypnout při každodenních činnostech. Pomůže vám snáze zvládnout každodenní život, být v klidu, uvolnění a zůstat zdraví. Autor se zabývá meditací přítomného okamžiku, která je považována za srdce buddhistických meditací. Ať jste kdekoli, probouzí před vámi jedinečnou krásu a možnosti přítomného okamžiku. Ukazuje, jak nám jednoduché meditační techniky umožní být opravdu v kontaktu s tím, kde se nyní nacházíme. Jon Kabat-Zinn vysvětluje, co je všímavost, jak ji dosáhnout pomocí prostých postupů, jak s vědomím přítomné chvíle zlepšit každý aspekt svého života a jak do něj všímavost začlenit.

obj. kód 3209

brožovaná, 216 stran, 299 Kč



obj. kód 5834
52 karet v krabičce
229 Kč



Louise L. Hay, Robert Holden

ŽIVOT VÁS MILUJE

Karty

Tato nádherná sada karet přináší afirmace, které se mohou stát prvopočátečními semínky osobního růstu a transformace. 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 odpověď na konkrétní otázku.

NÁŠ
TIP

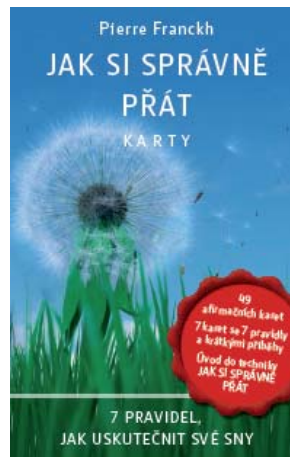
Pierre Franckh

JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT

Karty

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

NÁŠ
TIP



obj. kód 3853
60 karet v krabičce, 229 Kč





Pierre Franckh

ZÁKON REZONANCE

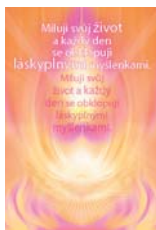
Karty

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!

V prodeji je i slovenské vydání „Zákon rezonance karty“.

obj. kód 3893
49 karet
v krabičce
299 Kč



VÝHODNÁ CENA



obj. kód 3810, brožura 144 s. + 63 karet v krabičce, 199 Kč

Sledujte nás na
sociálních sítích!



nakladatelství ANAG



@nakladatelstviaanag



@knihyANAG

Monte Farber

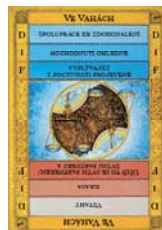
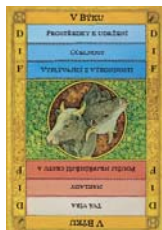
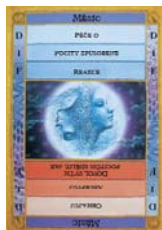
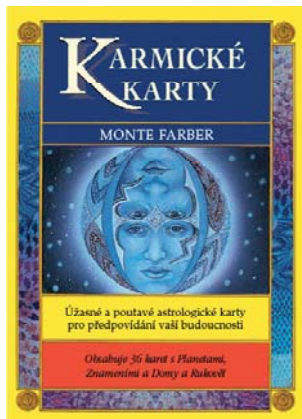
KARMICKÉ KARTY

Chcete se dozvědět více o svém milostném životě? O pracovních vyhlídkách? Penězích? Odpovědi na všechny vaše otázky leží v těchto úžasných kartách vytvořených astrologem Monte Farberem a vyzkoušených stovkami z tisíci „hledajících“.

Zamíchejte karmické karty, rozložte je do 3 hromádek na Planety, Znamení a Domy a otočte vždy po jedné kartě z každé hromádky. Každá odpověď představuje 3 roviny informací. Odpovědi vás mohou vést při každodenním rozhodování a pomoci komunikovat moudře s vaším Vyšším Já. 36 plnobarevných karet doprovází příručka plná rad pro soustředění se na vaše Já, pro vizualizaci situací, které vás trápí, pro formulování vašich otázek a mnoha dalšího.

obj. kód 3262

brožura 96 stran, + 36 karet v krabičce
389 Kč



Liz Dean

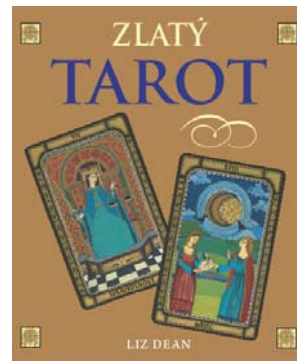
ZLATÝ TAROT

Karty

Karty „Zlatý tarot“ jsou inspirovány tajemnou krásou nejstarších tarotových karet Visconti-Sforza a světo-
vě proslulými snovými obrazy z balíčku Rider Waite. Jsou tak úžasným dárkem jak pro zkušené vykladače
tarotových karet, tak i pro ty, kdo se s tímto dávným uměním teprve chtějí seznámit. Každá ze 78 karet je
nádherně malovaná, všechny obrázky vznikly na zakázku. Ilustrovaná příručka vysvětluje krok za krokem,
jak s kartami pracovat a jak interpretovat jejich význam. S tímto překrásným balíčkem karet objevíte
bohatou symboliku tarotu a nahlédnete s jeho pomocí do své minulosti, současnosti i budoucnosti.

obj. kód 3859

brožura 64 stran + 78 karet v krabičce, 429 Kč



Ruby Wax

NOVÝ ROZUMNÝ SVĚT

Zkrocení zlé mysli

Nejúspěšnější britský bestseller, který představuje zábavný, upřímný a zajímavý pohled na šílenství moderního života, vysvětluje, proč jsme všichni jen nepatrnou částí naší mysli. Komička, spisovatelka a propagátorka duševního zdraví Ruby Wax vysvětluje, jakým způsobem k nám naše mysl posílá šílené myšlenky, jako naši vnitřní kritiku, neustále dokola přehrávající: „Nedělej to!“, „Proč jsi to neudělal!“, „Neudělal jsi...“, „Měl bys...“. Ruby zná ty hlasy velmi dobře, prošla těžkou, poučnou cestou, ale nakonec došla k osvícení a v rámci boje s depresí dosáhla magisterského titulu v oboru Kognitivní terapie založené na všímavosti na Oxford University. V „Novém rozumném světě“ nám Ruby pomáhá pochopit, proč sabotujeme své duševní zdraví, jak naše mozky fungují a jak můžeme přepnout své myšlení – často prostřednictvím jednoduchých vědomých technik, abychom našli klid v tomto zblášeném světě.

John Powell

EMOČNÍ SÍLA KRÁSNÝCH ZVUKŮ

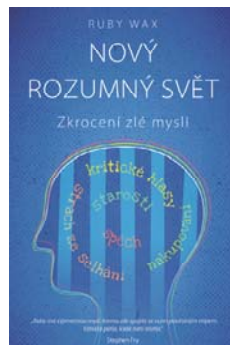
aneb proč máme rádi hudbu

Hudba hraje velmi důležitou roli v našem emočním, intelektuálním, a dokonce i fyzickém životě. Má vliv na to, jakým způsobem se chováme, pracujeme, relaxujeme a vnímáme. Dokáže nás rozesmát nebo rozplakat, protože nám pomáhá utvářet vztahy s lidmi kolem nás, a dokonce má moc zmírnit řadu zdravotních potíží. Vědec a hudebník John Powell v této knize svým uvolněným, konverzačním stylem zkoumá všechny aspekty hudební psychologie, od toho, jak hudba pomáhá miminkům vytvářet pouto s matkami, až po způsob, jakými hudba může změnit chutí vína nebo vás přimět, abyste trávili více času v restauracích.

Jiří Novák

CESTA ZA HRANICE HMOTNÉHO SVĚTA

Tato kniha je úvodem do spirituální problematiky. Potřebujeme nový přístup k životu, k druhým lidem, k přírodě i planetě Zemi. Je nutné najít cestu odlišnou jak od materialismu, tak od náboženství. Cestu, která nám umožní pochopit, podle jakých principů skutečně funguje neviditelná duchovní rovina našich životů. Říká se tomu „duchovní (spirituální) cesta životem“. Jedině při takovém způsobu života dokážeme odhadnout, jaké následky můžeme očekávat v reakci na naše jednotlivé činy. Duchovní cesta není zde na Zemi novinkou. Ukazuje se však, že mnohé z toho, co platilo pro dávné civilizace na Zemi, již pro dnešní lidstvo neplatí.



obj. kód 5860
brožovaná
192 stran
289 Kč



obj. kód 5854
brožovaná
272 stran
299 Kč



obj. kód 5903
brožovaná
248 stran
269 Kč

Lynne McTaggart,

je uznávanou novinářkou a autorkou bestselleru „Co vám lékaři neřeknou“ (Alpress, 1998). Ona a její manžel Bryan Hubbard jsou výkonnými řediteli nakladatelství What Doctors Don't Tell You, které vydává informační zpravodaje a knihy o konvenční a alternativní medicíně.

Jako redaktorka a spoluzakladatelka What Doctors Don't Tell You a Proof! What Works in Alternative Medicine, nejúspěšnějších zdravotnických informačních zpravodajů ve Velké Británii, se stala respektovanou veřejnou zastánkyní metod konvenční a alternativní medicíny.

Lynne McTaggart je autorkou dalších dvou knih, „The Baby Brokers: The Marketing of White Babies in America“ (česky dosud nevyšlo) a „Kathleen Kennedy: Her Life and Times“ (česky dosud nevyšlo). Spolu s manželem a dvěma dcerami žije a pracuje v Londýně.



Lynne McTaggart

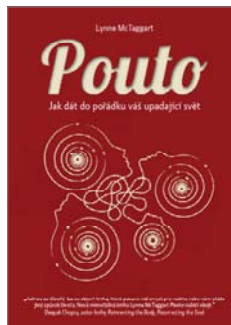
POLE

Hledání skryté síly vesmíru

V této průkopnické knize odhaluje investigativní novinářka Lynne McTaggart nové radikální paradigma, že lidská mysl a tělo nejsou oddělené od svého okolí, ale jsou jako balíček pulzujících síly neustále vzájemně působící s obrovským mořem energie a že vědomí může být ústředním v utváření našeho světa. Kniha přináší velmi čtivý vědecký detektivní příběh představující obraz propojeného vesmíru a novou vědeckou teorii, která dodává smysl nadpřirozeným jevům. Podložena významnými zdroji je knihou naděje a inspirace pro dnešní svět.

obj. kód 5915

brožovaná, 296 stran, 319 Kč



Lynne McTaggart

POUTO

Jak dát do pořádku váš upadající svět

Kniha „Pouto“ od autorky mezinárodních bestsellerů Lynne McTaggart je vyvrcholením její průkopnické práce. Nabízí zcela nový vědecký pohled na život a lidskou zkušenost, který zpochybňuje samotný způsob, jakým chápeme sami sebe a náš svět. „Pouto“ nám ukazuje, že základním impulsem veškerého života je spíše touha sblížit se, než snaha soupeřit. Ve skutečnosti jsme nevyhnutelně spojeni, pevně spolu svázáni na naší nejzákladnější úrovni – od buněk po celou společnost.

obj. kód 3992

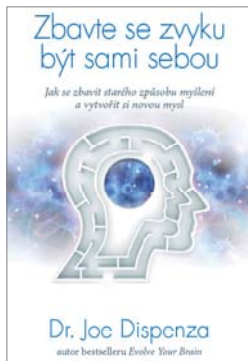
brožovaná, 360 stran, 99 Kč

VÝHODNÁ
CENA

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!?* (CoMyJenVíme!?). Vede workshopy a přednáší po celém světě. Rovněž navrhl korporátní program, který přenáší jeho model transformace do podnikání.



Joe Dispenza

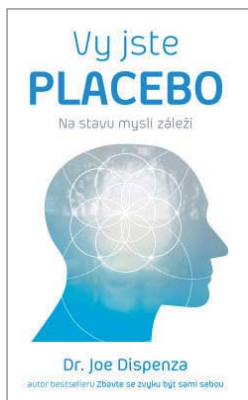
ZBAVTE SE ZVYKU BÝT SAMI SEBOU

Jak se zbavit starého způsobu myšlení a vytvořit si novou mysl

Nejste odsouzeni k tomu být ovládáni svými geny a pevně zakořeněným zvyky po zbytek svého života. Formuje se nová věda, která opravňuje všechny lidské bytosti k vytvoření reality, kterou si samy zvolí. V knize „Zbavte se zvyku být sami sebou“ renomovaný autor, řečník, výzkumný pracovník a chiropraktik Dr. Joe Dispenza kombinuje oblasti kvantové fyziky, neurologie, chemie mozku, biologie a genetiky, aby ukázal, co je opravdu možné. Nezákáte jen nezbytné znalosti ke změně jakéhokoliv svého aspektu, ale budete se zároveň učit krok za krokem používat to, co potřebujete, abyste dosáhli viditelné změny ve svém životě.

obj. kód 3975

brožovaná, 304 stran, 359 Kč



Joe Dispenza

VY JSTE PLACEBO

Na stavu mysli záleží

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. Kniha propojuje nejnovější výzkumy na poli neurovědy, biologie, psychologie, hypnózy, životních podmínek a kvantové fyziky, aby potvrdila účinky placebo efektu a rovněž ukázala, jak může být zdánlivě nemožné v konečném důsledku skutečně možné.

obj. kód 5907

brožovaná, 352 stran, 389 Kč

PROLISTUJTE SI KATALOG ON-LINE



**NÁŠ
TIP**



Augusten Burroughs

JAK NA TO

Jak přežít všechno to, o čem si myslíte, že přežít nemůžete

Augusten Burroughs, jeden z nejprodávánějších autorů podle žebříčku New York Times, autor úspěšného bestselleru, který vyšel v češtině pod názvem „Hlava nehlava“, přichází s průkopnickou knihou, která zkoumá, jak přežít to, co si myslíte, že přežít nemůžete nebo nedokážete. Pokud jste tlustí a každá dieta u vás selhává, pokud jste štíhlí, ale ne úplně podle svých představ, pokud jste ztratili práci, zemřelo vám dítě, diagnostikovali vám rakovinu, vždy skončíte s nesprávným typem člověka nebo sami, nemůžete se přenést přes svou minulost, pokud jsou vaši rodiče šílení a ničí vám život, pokud věříte, že se proti vám život spikl, pokud jste někdy přemýšleli nad tím, jak tohle vše přežít... tak tohle je návod, jak na to.

obj. kód 5940
brožovaná, 216 stran, 269 Kč



obj. kód 5943
brožovaná
224 stran
289 Kč

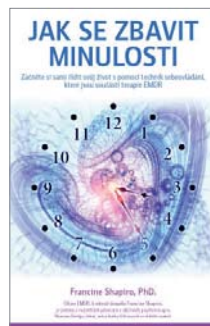
Rebeka Sprincová

**LIDSKÉ VĚDOMÍ
A VESMÍR**

Lidské vědomí, které je vícerozměrné, a mnohaúrovňový vesmír existují na základě touhy existovat. V okamžiku, kdy člověk

dosáhne nové úrovně vědomí, přemění se pasivní lidská touha existovat na spokojený psychický a duševní život.

Díky poznání, které nabízí tato kniha, lze přijmout odvážný model osobné osobnosti, přeměnit vědomí na vysoce kreativní, uvědomit si sílu přítomného okamžiku, posílit životní energii, zdraví a mezilidské vztahy, a uskutečnit tak skok do nové reality spokojeného života.



obj. kód 5606
brožovaná
336 stran
379 Kč

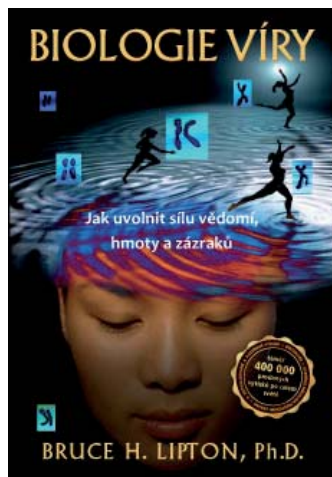
Francine Shapiro

**JAK SE ZBAVIT
MINULOSTI**

Začněte si sami řídit svůj život s pomocí technik sebeovládání, které jsou součástí terapie EMDR

Ať už jsme zažili malé překážky nebo velká traumata, jsme všichni ovlivněni vzpomínkami a zážitky, které si nemúsíme pamatovat nebo kterým plně nerozumíme.

Knih od tvůrce úspěšné vědecky prokázané formy psychoterapie nabízí praktické postupy, jež demystifikují lidský stav a posilují čtenáře, kteří chtějí dosáhnout skutečné změny.



obj. kód 5842
vázaná, 288 stran, 349 Kč

Bruce H. Lipton

BIOLOGIE VÍRY

Jak uvolnit sílu vědomí, hmoty a zázraků

2. aktualizované a rozšířené vydání

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. Jsme-li v dobré pohodě, buňky dostávají vše potřebné pro svůj růst. Pokud však žijeme ve strachu a neustálém stresu, buňky chřadnou – jsou totiž v obranné pozici, která jim neumožňuje růst a rozvíjet se.

Autor na mnoha zajímavých pokusech a také příkladech ze života přibližuje čtenáři fungování buňky, vliv buněčné membrány a DNA a dokazuje, že život není založen jen na „materiální“ informaci, hmotě, v tomto případě představované DNA, ale že jej ovlivňují a řídí nehmotné, energetické signály z prostředí mimo buňku. Nemůžeme se 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! Přesvědčte se sami a zalistujte touto revoluční knihou, jedinečnou svého druhu.

BESTSELLER

AUDIOKNIHA ke stažení na www.audioteka.cz

BIOLOGIE VÍRY

Jak uvolnit sílu vědomí,
hmoty a zázraků

obj. kód 5987
audio
cca 350 Kč

PŘIPRAVUJEME



AUDIOKAZKA na www.audioteka.cz

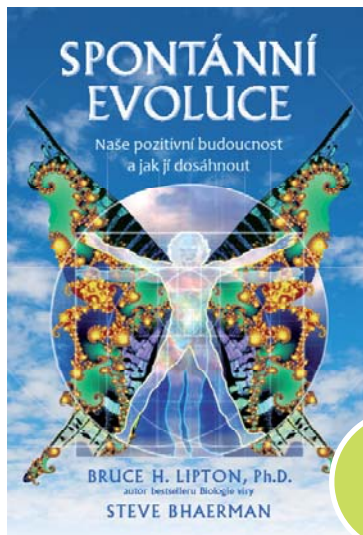
Bruce H. Lipton, Ph.D.,

mezinárodně uznávaný odborník
spojující vědu s duchovním rozměrem
a propagátor nejmodernějších
vědeckých poznatků.

Vystudoval obecnou biologii na Long Island University a buněčnou biologii na University of Virginia, v tomto oboru také působil jako pedagog na lékařské fakultě University of Wisconsin a později přednášel na Stanford University. Jeho odborné statě byly zařazeny do několika vědeckých sborníků.

V roce 2009 získal japonské ocenění Goi Peace Award. Velmi často vystupuje v televizních a rozhlasových pořadech a jako hlavní řečník se zúčastňuje řady národních i mezinárodních konferencí.





obj. kód 3892
vázaná
448 stran
399 Kč

**NÁŠ
TIP**

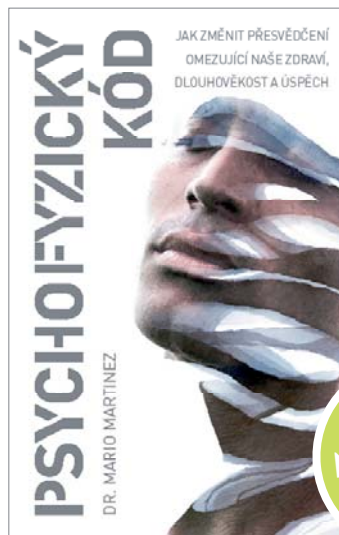
Bruce H. Lipton, Steve Bhaerman

SPONTÁNNÍ EVOLUCE

Naše pozitivní budoucnost a jak jí dosáhnout

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 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 nadějné budoucnosti. Budoucnost je v našich rukou. Pojďme si vytvořit svět, o jakém jsme vždy snili. Biologie a evoluce jsou na naší straně.



obj. kód 5818
brožovaná
344 stran
349 Kč

NOVINKA

Mario Martinez

PSYCHOFYZICKÝ KÓD

Jak změnit přesvědčení omezující naše zdraví, dlouhověkost a úspěch

Proč je tak obtížné opustit své přesvědčení či chování, i když víme, že je to pro nás špatné? Jak je možné, že se někteří jedinci mohou vyléčit z údajně nevyléčitelných nemocí, zatímco jiní trpí traumaty z dětství i po letech léčby?

To jsou otázky, které si v této knize pokládá neuropsycholog a zakladatel biokognitivní vědy Dr. Mario Martinez. Díky této knize se naučíte nejen základům fascinující biokognitivní vědy, ale také pochopíte, jak komunikovat se svým tělem vlastním biochemickým jazykem a dosáhnete výsledků, které se až doposud zdály přinejmenším nedostižitelnými.

obj. kód 5927
brožovaná
184 stran
259 Kč



Ervin Laszlo

Nesmrtelná Duše

Věda a kontinuita vědomí mimo mozek

Auťori zkoumají poznatky o přežití vědomí mimo život, včetně zážitků blízkých smrti, posmrtné komunikace a reinkarnace. Popisují, jak je vědomí neustále přítomno ve vesmíru a může existovat i bez připojení k živému organismu. Vysvětluje, že přetrvávající vědomí po zániku těla znamená, že v podstatě nejsme smrtelní – budeme i nadále existovat, i když je naše fyzická existence u konce. To souvisí s nejmodernější fyzikou, která předpokládá, že věci v naší rovině času a prostoru nejsou skutečně reálné, ale jsou projevem skryté dimenze, kde existují ve formě supestru, informačních polí a energetických matic. Jsou přesvědčeni, že účelem vědomí je projevovat se v živých bytostech, aby se mohlo neustále vyvíjet.

obj. kód 5856
brožovaná
232 stran
309 Kč



Michael Fossel

Revoluční Telomeráza

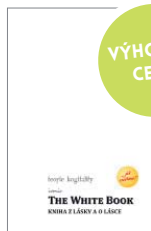
Enzym, který třímá klíč k lidskému stárnutí a brzy nás dovede k delšímu a zdravějšímu životu

Dr. Michael Fossel působil po desetiletí v čele výzkumu stárnutí a čtenáři v této knize poskytují překvapivý náhled do podstaty stárnutí. Vědci se shodují na nové teorii, podle níž je lidské stárnutí následkem buněčného stárnutí. Pokaždé, když se buňka dělí, se její telomery (konečky chromozomů) zkracují. S každým zkrácením telomeru klesá schopnost buňky obnovovat své molekuly – stárne. Lidské stárnutí je tedy výsledkem stárnutí bilionů tělesných buněk. Tato převratná kniha popisuje, jak budeme brzy schopni telomerázu využívat jako účinný terapeutický prostředek s potenciálem výrazně prodloužit délku života, a dokonce zvratit lidské stárnutí.

V EDICI TAKÉ VYŠLO



obj. kód 3882
brož., 224 s., 309 Kč



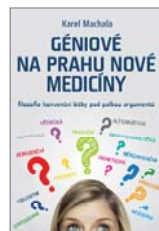
obj. kód 3955
brož., 168 s., 149 Kč



obj. kód 3996
brož., 312 s., 199 Kč



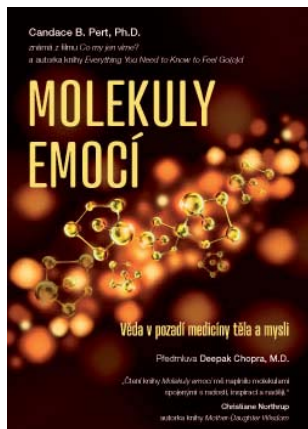
obj. kód 3945
e-kniha, 166 s., 229 Kč



obj. kód 3940
brož., 160 s., 249 Kč



obj. kód 3961
brož., 296 s., 99 Kč



Candace B. Pert

MOLEKULY EMOCÍ

Věda v pozadí medicíny těla a mysli

Proč se cítíte 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.

obj. kód 5930

brožovaná, 368 stran, 369 Kč

NÁŠ
TIP

Wayne W. Dyer

ZMĚŇTE SVÉ MYŠLENKY, ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOT

Žít moudrostí tao

Dr. Wayne W. Dyer v této knize přezkoumal stovky překladů „Tao te ťing“ a napsal 81 pojednání o tom, jak moudrosti Lao-c' využít v dnešním moderním světě. Obsahuje všechny verše Tao sestavené podle Waynova výzkumu.

Každá kapitola je určena pro život ve znamení Tao. Wayne strávil čtením, výzkumem a meditováním nad sdělením Lao-c' celý rok a říká: „Toto je kniha, která navždy změní způsob, jakým pohlížíte na svůj život, a výsledkem pro vás bude život v novém světě v souladu s přírodou. Psaní této knihy mě navždy změnilo. Nyní žiji v souladu s přírodou a smysl života spatřuji v klidu a míru, jaký jsem ještě nikdy nezažil. Jsem na tento současný výklad Tao te ťing hrdý a nabízím vám příležitost ke stejné změně, jakou jsem prošel i já.“

obj. kód 3956

brožovaná, 368 stran, 399 Kč

www.anag.cz – spolehlivé internetové knihkupectví,
vaše objednávky expedujeme obratem

SLEDUJTE
AKČNÍ CENY



Yasmin Boland

MAGICKÝ MĚSÍC

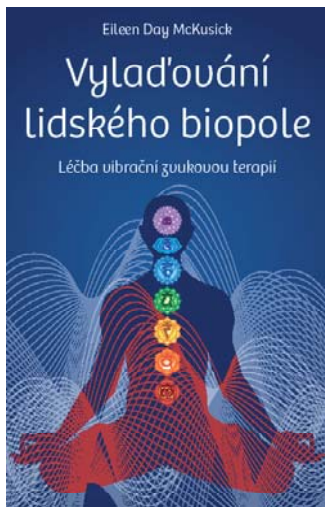
Jak pracovat s magií lunárních cyklů

Už se vám někdy stalo, že jste se o něco pokoušeli, ale cítili jste, že to prostě nevládnete? Tato kniha může být chybějícím článkem, který potřebujete. Pochopení osmi magických fází Měsíce vám pomůže zlepšit a posílit každý aspekt vašeho života. Budete si moci udělat lepší představu o tom, co můžete očekávat v nadcházejících dnech a jak načasovat důležité události ve svém životě. Zjistíte, proč může sladění se s Měsícem změnit váš život k lepšímu, jak můžete předvídat události příštích týdnů v souladu s Měsícem, poznejte mocné rituály a obřady pro práci s Měsícem, naučte se, jak pracovat s novoluním a učinit každou část vašeho života magickou, pochopíte, proč je vrchol lunárního cyklu – úplněk – nejvhodnější dobou pro odstranění bloků a odpuštění a v neposlední řadě objevte přínosy práce s energií Měsíce v určitý den. Seznámíte se také s afirmacemi, vizualizacemi a chorály, objevíte úlohu archandělů, bohů a vzestupných Mistrů.

obj. kód 5833

brožovaná, 264 stran, 319 Kč

NOVINKA



Eileen Day McKusick

VYLAĐOVÁNÍ LIDSKÉHO BIPOLE

Léčba vibrační zvukovou terapií

Záhy poté, co Eileen McKusick začala při svých masážích nabízet zvukovou terapii, přišla na to, že pomocí vidlicové ladičky může nalézt poruchy v energetickém poli nebo biopolích, která obklopují každého jejího klienta. Eileen McKusick záhy díky své praxi zjistila, že energetické poruchy v lidském biopoli souvisejí s emocionálními a fyzickými traumaty, kterými její klienti prošli během svého života. Biopole působí jako záznam o bolesti, stresu a traumatu z minulého vývoje. Přejížděním vidlic přes tato místa v biopolích lze nejen opravit zkrácené vibrační zvuky, ale rovněž poskytnout dotyčnému stálou a někdy i okamžitou úlevu od bolesti, úzkosti, nespavosti, migrény, deprese, fibromyalgie, trávicích potíží a celé řady dalších problémů. V této knize nás autorka seznamuje s kompletním zvukovým vyrovňovacím cvičením, které ilustruje anatomickými mapami biopolí. Popisuje, jak můžete pomoci ladicí vidlice najít a odstranit bolest i trauma uložené v biopoli.

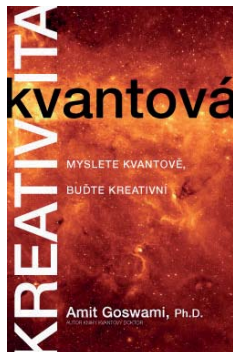
obj. kód 5823

brožovaná, 232 stran, 309 Kč

Amit Goswami, Ph.D.,

je emeritním profesorem teoretické nukleární fyziky University of Oregon, kde vyučoval od roku 1968. Je průkopníkem nového paradigmatu vědy, kterému se říká „věda ve vědomí (science within consciousness)“. Goswami je autorem mnoha populárně naučných 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.



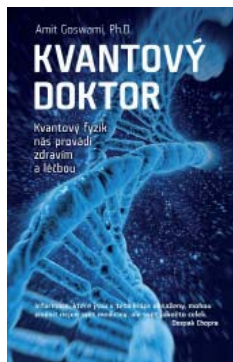
Amit Goswami

KVANTOVÁ KREATIVITA

Myslete kvantově, buďte kreativní

V této jedinečné publikaci autor, fyzik Amit 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 objektivitě 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.

obj. kód 5913, brožovaná, 224 stran, 279 Kč



Amit Goswami

KVANTOVÝ DOKTOR

Kvantový fyzik nás provádí zdravím a léčbou

V tomto novém vydání své populární knihy Goswami odvážně reinterpretuje přední metody alternativní medicíny – homeopatie, čínskou medicínu, akupunkturu, ájurvédy 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. „Kvantový doktor“ je tedy odvážnou novou interpretací nejdůležitějších postupů a metod alternativní medicíny – homeopatie, čínské medicíny, akupunktury, ájurvedy – stejně jako konvenční medicíny, a to z pohledu kvantové fyziky.

obj. kód 3973, brožovaná, 248 stran, 279 Kč

AUDIOKNIHA
„Kvantový doktor“
ke stažení na
www.audioteka.cz
279 Kč

AUDIOUKÁZKA na
www.audioteka.cz





Amit Goswami

KVANTOVÁ KNIHA ODPOVĚDÍ

Jak kvantová věda vysvětluje lásku, smrt a smysl života

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

Tato úžasná nová kniha osloví široké spektrum čtenářů od těch, kteří se zajímají o novou fyziku, až po ty, jež jsou uchváteni duchovními důsledky nejnovějších vědeckých objevů.

obj. kód 5936
brožovaná, cca 260 stran, 289 Kč

NOVINKA



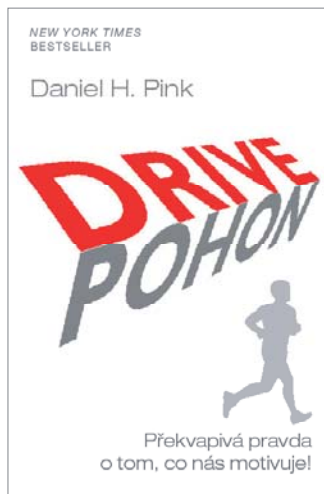
Laura Berman

KVANTOVÁ LÁSKA

Využijte energii atomů svého těla k vytvoření vytočeného vztahu

Zamilovanost je úžasná zkušenost... ale jak v ní setrvat co nejdéle? Jakmile začne intenzivní vzrušení z nového vztahu slábnout, je jedinou možností znovu obnovit prvotní kouzlo zamilovanosti, nebo se spokojit s méně naplněným milostným životem. Expertka na lásku, sex a vztahy Laura Berman však díky nejnovějšímu vědeckému a metafyzickému výzkumu nabízí fascinující poznání – vyšší úroveň lásky nás pobízí k pohybu vpřed, nikoliv zpět. Při studiu kvantové fyziky jsme se naučili zásadní pravdu – skutečnost, že z molekulárního hlediska je každý z nás pouhou zásobárnou energie. Laura Berman vysvětluje, jak můžete využít vašeho vnitřního světa k vytvoření takové úrovně vášně, propojení a blaženosti ve vztahu, o níž jste ani nesnili. Tato kniha je vhodná pro každého, ať už hledáte partnera, nebo žijete ve vztahu. Dosáhnete nových výšin intimity a získáte nový smysl lásky i života.

obj. kód 5821
brožovaná, 344 stran, 319 Kč



obj. kód 5947
vázaná
184 stran
299 Kč

Daniel H. Pink
DRIVE/POHON
Překvapivá pravda
o tom, co nás
motivuje!

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“. Tajemství 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. Autor odkazuje na čtyři desetiletí trvající výzkum o lidské motivaci a upozorňuje na rozpor mezi vědeckými poznatky a praxí a na to, jak tento nesoulad ovlivňuje všechny stránky našeho života. Názorně ukazuje, že i když metoda cukru a biče úspěšně fungovala ve dvacátém století, v dnešní době je to přesně ten způsob, jak lidi nemotivovat. Ve své knize zkoumá tři prvky skutečné motivace – autonomii, mistrovství a smysl – a nabízí chytré a překvapivé techniky, jak je uvést do praxe. Svou teorii demonstruje na příkladech firem, které používají nové přístupy k motivaci, a rovněž nám představuje vědce a podnikatele směle mířící kupředu.

**NÁŠ
TIP**

MANAGEMENT OSOBNÍ ROZVOJ



obj. kód 5934
brožovaná
144 stran
259 Kč

BESTSELLER

Brian Tracy

SNĚZTE TU ŽÁBU!

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

Kniha „Snězte tu žábu!“ ukazuje, jak si zorganizovat každý den tak, abyste se mohli zaměřit na složité úkoly a efektivně a účinně je splnit. Brian Tracy zachycuje podstatu toho, co je důležité pro efektivní řízení času: rozhodnutí, disciplína a odhodlání.

Tato kniha, která mění životy, zajišťuje, že budete plnit více důležitých úkolů – a to ještě dnes!

Předkládáme vám upravené a aktualizované vydání, do nějž autor přidal dvě kapitoly. První popisuje, jak můžete využívat technologie tak, aby vás upozornily na to, co je nejdůležitější, a naopak vás chránily před tím, co není podstatné. Druhá kapitola nabízí rady pro zachování pozornosti ve světě plném rozptýlení, elektroniky a dalšího.

Brian Tracy,

profesionální řečník, školitel a konzultant, předseda vzdělávací a poradenské společnosti Brian Tracy International, milionář, který se sám vypracoval.

Je jedním z největších amerických expertů v oblasti rozvoje lidského potenciálu a osobní efektivity. Každým rokem osloví více než čtvrt milionu posluchačů. Je autorem bestsellerů, k nimž patří například „Maximum Achievement, Goals!“ a „The 100 Absolutely Unbreakable Laws of Business Success“, a je také tvůrcem mnoha výukových audiokazet.



obj. kód 3967
brožovaná
160 stran
299 Kč

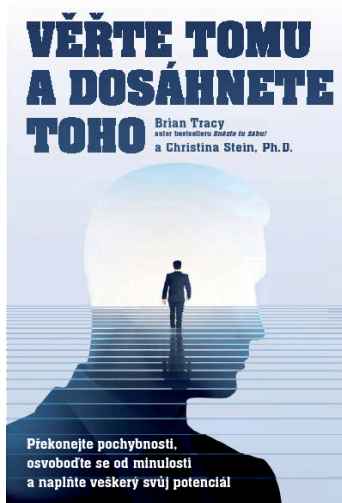
BESTSELLER

Brian Tracy,
Christina Tracy Stein

POLIBTE TU ŽÁBU!

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

Tato kniha obsahuje řadu praktických, osvědčených a snadno aplikovatelných nápadů a strategií, které může použít každý ke změně svého negativního myšlení na pozitivní. Myšlenky předkládané v lehké stravitelné formě zkoumají původ toho, proč lidé cítí negativum v sobě a v mnoha faktorech svého života.



Brian Tracy, Christina Tracy Stein

VĚŘTE TOMU A DOSÁHNETE TOHO

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

NOVINKA

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 dokážete odhalit svůj potenciál, díky němuž budete moci konečně dosáhnout úspěchu. Opuštění negativních myšlenek je jedním z nejdůležitějších, ale často i nejtěžších 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 nápad, které vám brání v dosažení cílů a ve vedení šťastného a spokojeného života, a jednak je překonat. Ať už tato negativita pramení z dřívějších vztahů, které skončily špatně, z traumat z dětství, pracovního selhání nebo ze všeobecné nejistoty, autoři této knihy vám pomohou rozpoznat, jak vědomá a také nevědomá negativita ovlivňuje vaši osobnost, vzhled a rozhodnutí.

obj. kód 5958

brožovaná, 208 stran, 299 Kč

Brian Tracy, Renata Angelo

NOVÝ ZAČÁTEK

Jak nejlépe naložit s životem, který je před vámi

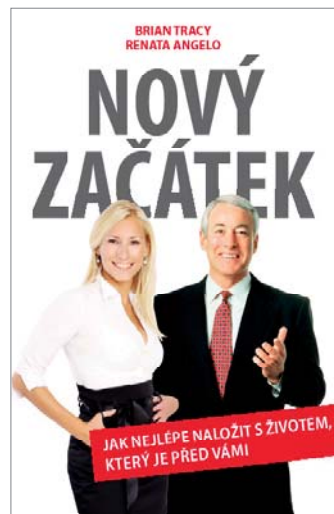
Výhlídka změny je pro každého manažera zčásti vzrušující a zčásti děsivá. Je však klíčem k úspěchu, bohatství a skutečnému uspokojení z vaší práce a ve vašem životě.

„Nový začátek“ poodhaluje roušku tajemství hledání skutečně nového začátku – dělá tlustou čáru za vaší minulostí a startuje kariéru a život, po kterých jste vždy skrytě toužili.

Kniha, která od základu změní váš život, vám ukáže, jak zjistit, co je pro vás opravdu důležité, ovládnout vaši kariéru, nalézt ve všem nečekaném a zdánlivě negativním příležitost k růstu.

Díky Tracyho metodě o sedmi krocích získáte odvahu riskovat, odvahu k zásadním rozhodnutím, která vás v životě posunou dál, zatímco budete stát nohama na zemi.

BESTSELLER



obj. kód 5820

brožovaná, 216 stran, 309 Kč

Brian Tracy, Christina Tracy Stein

NAJDĚTE SVŮJ BOD ROVNOVÁHY

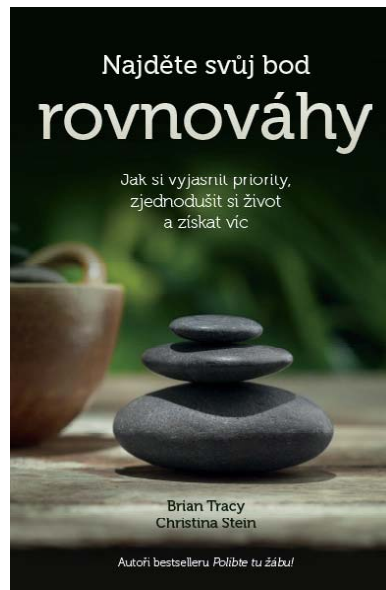
Jak si vyjasnit priority, zjednodušit si život a získat víc

Dnes má každý hodně práce a málo času – to se bohužel nezmění. Jedinou možnou cestou, jak náš život zklidnit, je udělat vše pro to, abychom trávili více času nad věcmi, které jsou nejdůležitější, a méně času nad těmi méně důležitými. Pokud si nejsme zcela jisti tím, co je opravdu důležité, děláme neuvážená a impulzivní rozhodnutí a končíme vyčerpání a nenaplnění.

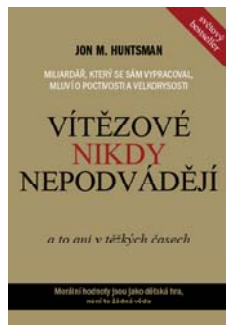
Úspěšný autor Brian Tracy ve spolupráci s terapeutkou Christinou Tracy Stein ukazují, jak nalézt opravdovou rovnováhu – jsou-li všechny vaše činy vedeny pevnými vědomostmi a vašimi nejhlubšími hodnotami, představami, úmysly a cíli. Nejenže budete méně stresovaní, ale zvládnete toho víc s menším úsilím, než by vás kdy napadlo.

Budete-li jednat podle své opravdové vnitřní rovnováhy, budete svěží a soustředění a vše ve vašem životě bude v dokonalé harmonii. Budete procházet dny s kuráží, sebevědomím a jasným cílem, protože vše, co děláte, je v souladu s tím, kým opravdu jste.

obj. kód 5810
brožovaná, 112 stran, 239 Kč



VÝHODNÁ CENA



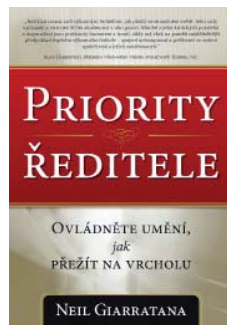
obj. kód 3930
brož., 232 s., 149 Kč



obj. kód 3972
brož., 336 s., 199 Kč



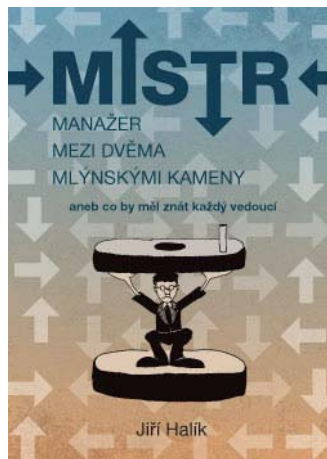
obj. kód 3887
váz., 352 s., 149 Kč



obj. kód 3922
váz., 224 s., 149 Kč



obj. kód 3971
brož., 216 s., 149 Kč



obj. kód 5683
brožovaná
200 stran
299 Kč

Jiří Halík
**MISTR
– MANAŽER MEZI DVĚMA
MLÝNSKÝMI KAMENY**

aneb co by měl znát každý vedoucí

Publikace „Mistr – manažer mezi dvěma mlýnskými kameny“ se zaměřuje na problematiku práce mistra

při vedení pracovní skupiny a efektivní zvládnutí této role co se týče komunikace a jednání s podřízenými, ale také na postavení mistra ve vztahu k nadřízeným. Role mistra v každé firmě je velice důležitá, ale současně také složitá, a to z toho důvodu, že musí vycházet jak se svým podřízeným, tak i nadřízeným, a musí být nejen odborníkem ve svém oboru, ale také dobrým poradcem, soudcem a psychologem. Kniha je doplněna o příklady z praxe a rovněž o úkoly, které vytvářejí předpoklady pro aktivní zapojení čtenářů.

Sledujte nás na Instagramu:



@nakladatelstvianag

FIREMNÍ PRODEJNA KNIHKUPECTVÍ ANAG PRAHA

ODBORNÉ KNIHKUPECTVÍ SE ZAMĚŘENÍM
NA PRÁVO, ÚČETNICTVÍ, DANĚ, EKONOMIKU,
MANAGEMENT, ROZVOJ OSOBNOSTI,
PSYCHOLOGII, VOLNÝ ČAS, ŽIVOTNÍ STYL...



Mozarteum
Jungmannova 748/30, Praha 1
tel.: 222 519 092, 222 515 741
fax: 222 519 611
praha@anag.cz
otevírací doba:
Po–Pá 8:00 až 16:00



obj. kód 5932
brožovaná, 256 stran, 319 Kč

Dave Alred

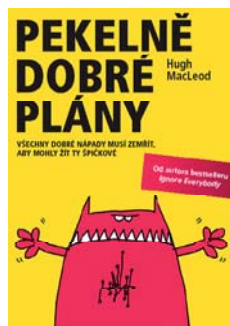
POD TLAKEM

Osm principů, jak zvládnout stres, plně využít svou energii a podat výkon tehdy, když na tom záleží

Tlak představuje konstantu našeho života. Musíte stihnout uzávěrku, vystoupit před lidmi, ujmout se role hostitele na večírku – to všechno na vás vyvíjí tlak. Ale jak by se náš život změnil, kdybychom byli schopni využít tlak ke svému prospěchu a proměnit jej ve svou výhodu? Schopnost zvládat zátěž je dovednost jako každá jiná. I sportovní hvězdy se v situacích, kdy jde o hodně, spoléhají na vyzkoušené a prověřené strategie a postupy. Pro mnohé z nich je úspěch spojen se jménem jediného muže dr. Dava Alreda, MBE., který se těší všeobecnému uznání jako jeden z nejlepších trenérů planety. Tento průkopník nových cest v oboru psychologie schopnosti podat výkon udělal z ragbisty Jonnyho Wilkinsona jednoho z nejobávanějších exekutorů trestných kopů a napomohl řadě fotbalistů z Premier League, špičkovým hráčům golfu a reprezentantům Anglie v kriketu podávat výkony na vrcholové úrovni.

A nyní nám Dave Alred v této inspirující knize objasňuje osm průkopnických principů, jak toho dosáhnout. Kniha „Pod tlakem“ se zabývá jednotlivými aspekty špičkové výkonnosti, od mentálního nastavení „bez limitů“ až po sílu a moc jazyka umožňující maximalizaci výkonu, a tak nám pomáhá být co neúspěšnější v zaměstnání, při sportu i v soukromém životě. Přečtěte si ji – a už nikdy neminete cíl.

VÝHODNÁ CENA



obj. kód 3218
brož., 192 s., 99 Kč



obj. kód 3941
brož., 280 s., 199 Kč



obj. kód 3212
brož., 288 s., 149 Kč



obj. kód 3935
brož., 312 s., 199 Kč

FACEBOOK



WWW.FACEBOOK.COM/ANAG.CZ



obj. kód 5952
brožovaná
120 stran
269 Kč

NÁŠ
TIP

Mathilda Motte

MOCHI

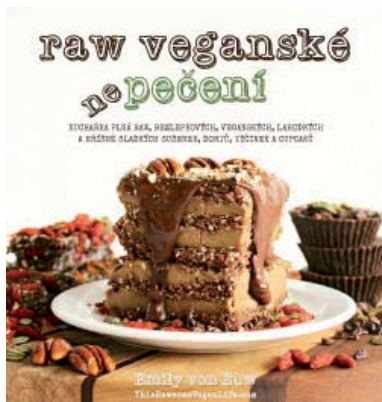
Sladkosti
z Japonska

Tradiční japonské cukroví par excellence. Nechte se unést půvabem japonských koláčků mochi! Mochi – vyrobené z rýžové mouky – nesmí chybět na žádných oslavách příchodu nového roku! Tyto přirozeně bezlepkové sladkosti mají mnoho podob.

Po pobytu v Japonsku se v hlavě francouzské foodbloggerky Mathildy Motte zrodilo na čtyřicet receptů na tyto lahodné a vláčné japonské koláčky: kulaté dango napíchnuté na špejli, dango kostičky připomínající turecký lokum, daifuku – delikátně vonící japonskou verzi makronky či nerikiri – do detailů vyvedených miniaturních uměleckých děl mnoha provedení a barev.

Berte tuto knihu jako příležitost tvůrčím způsobem vylepšit klasické recepty, vymyslet recepty úplně nové či vyzkoušet si úplně jiný přístup k cukrářskému řemeslu. Ochutnejte Dango s přelivem ze slaneého karamelu, Gjúhi s příchutí čaje Earl Grey, Růžové daifuku, Matcha nerikiri či Kokosové nerikiri s yuzu a mnoho dalších.

KUCHAŘKY VAŘÍME PRO ZDRAVÍ



obj. kód 5925
brožovaná
228 stran
399 Kč



Emily von Euw

RAW VEGANSKÉ NEPEČENÍ

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

Nepochybně vynikající a poutavé raw, veganské a bezlepkové pohoštění! Tato kniha vám má co nabídnout, ať už jste vegetariáni, raw vegani, nebo dokonce milovníci masa hledající něco zdravého, nového a chutného.

Každý recept je doplněn fotografií. Emilyny úžasné a jednoduché dobroty jako mátovo-čokoládové žhavé lávové koláčky, S-kové muffiny a Go-ořechové kolbihi s polevou a ovocnou posypkou, jsou tak chutné, že si ani neuvědomíte, že jsou veganské. Delikatesní dezerty z této publikace zkrátka ohromí vaše chuťové pohárky a zapůsobíte díky nim na své přátele a rodinu.

NÁŠ
TIP

VÝHODNÁ CENA



obj. kód 5807
brož., 192 s., 199 Kč



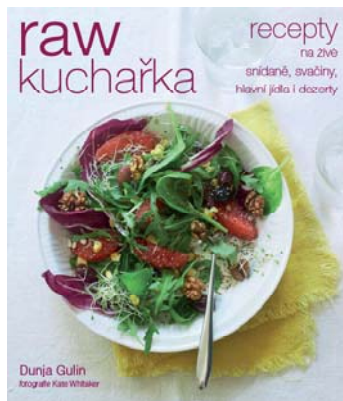
obj. kód 3904
váz., 152 s., 149 Kč



obj. kód 5924
brož., 200 s., 199 Kč



obj. kód 5805
brož., 224 s., 199 Kč



obj. kód 5923
brožovaná
144 stran
299 Kč



Dunja Gulin

RAW KUCHAŘKA

Recepty na živé snídaně, svačiny, hlavní jídla i dezerty

Stále více a více lidí se obrací na živou stravu, aby jim dodala energii, posílila imunitní systém, vyčistila jejich kůži, pomohla zhubnout a zůstat štíhlí. Tato přátelská kuchařka je ideálním průvodcem pro zavedení raw stravy do vašeho života a pro pochopení, jak mohou být některé ingredience nejen chutné a atraktivní, ale také velmi prospěšné pro vaše zdraví. V kapitolách o nápojích, snídaních, salátech, polévkách, hlavních jídlech, svačinkách a dezertech najdete něco na každý den, pro každou příležitost i při chuti na něco k jídlu. Zkuste Gazpacho v jadranském stylu; Fenyklové a cuketové carpaccio; Sladké třešňové pokušení či fantastické Kakaové brownies s krémem z kešu a mnoho dalšího.

Kristine Miles

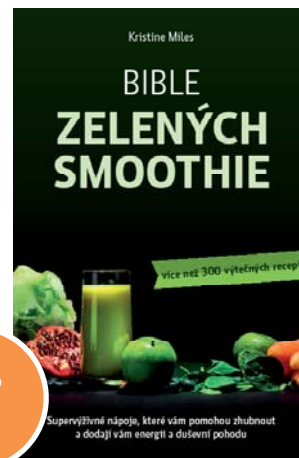
BIBLE ZELENÝCH SMOOTHIE

Supervýživné nápoje, které vám pomohou zhubnout a dodají vám energii a duševní pohodu (více než 300 výtečných receptů)

Jistě víte, že každodenní strava bohatá na ovoce a zeleninu může posílit vaše zdraví a celkovou tělesnou pohodu. Věděli jste ale také to, že když každý den vypijete smoothie připravené z ovoce a zeleniny, výrazně tím zvýšíte množství životně důležitých živin ve svém těle?

Více než 300 lahodných receptů, které najdete v knize „Bible zelených smoothie“, vás naučí kombinovat listovou zeleninu s lahodným ovocem plným antioxidantů a připravovat z nich ty nejlepší nápoje, díky nimž se budete cítit naprosto skvěle a které vám pomohou zhubnout, detoxikovat organismus, zvýšit množství energie, bojovat proti srdečním onemocněním, předcházet cukrovce, depresím a některým druhům rakoviny, posílit imunitní systém a zlepšit kvalitu vlasů a pleti.

obj. kód 5912
brožovaná
192 stran
279 Kč



NÁŠ
TIP

MUDr. Vladimíra Strnadlová,

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. Strnadlovou pořádá mnoho přednášek po celé republice, pobytové kurzy pro jednotlivce i celé rodiny.



Vladimíra Strnadlová, Jan Zerzán

RADOST Z JÍDLA

(včetně DVD)

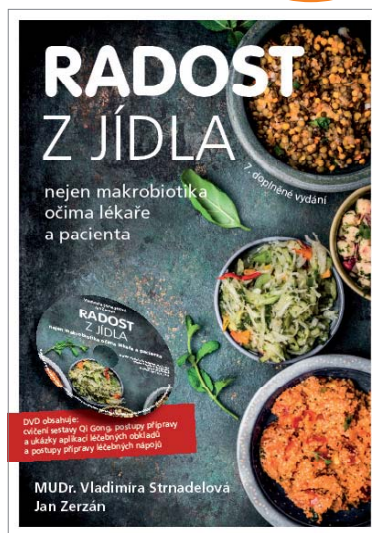
nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta

7. doplněné vydání

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. Správná strava svým složením odpovídá schopnosti a „konstrukci“ našeho trávicího systému a jeho enzymatickému vybavení. Pokud respektujeme tyto zásady, jsme schopni připravit si stravu, která pomáhá k prevenci i léčbě našeho organismu. Kniha „Radost z jídla“ se kromě vlivu lepku na lidský organismus zabývá problematikou zdravé výživy při onemocnění diabetem a onkologickými onemocněními, při problémech s imunitou, alergiemi či plísňovými onemocněními. Do tohoto vydání jsou nově zařazeny kapitoly o přírodní léčbě a stravě při histaminové intoleranci, autismu, ADHD či problematice menopauzy u žen.

obj. kód 5966
vázaná, 352 stran + DVD
379 Kč

BESTSELLER





Vladimíra Strnadelová, Jan Zerzán

RADOST ZE ZDRAVÝCH DĚTÍ

(včetně DVD)

Preventivní i léčebná strava pro celou rodinu

3. vydání

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 jevy ovlivňující náš zdravotní stav, například roční období, denní dobu či nemoci.

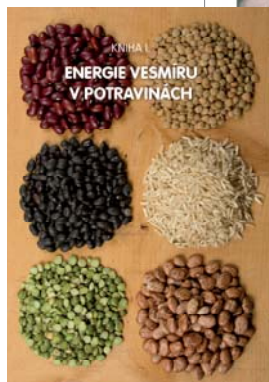
Kniha obsahuje jednoduché přírodní léčebné prostředky, které je možné využít při běžných onemocněních dětí i dospělých. Přináší pohled na jednotlivé orgány v těle, jejich projevy ve zdraví i nemoci a poskytují stručný návod, čím ve stravě a v životě tyto orgány posílit, čím jim prospět a jakými jednoduchými prostředky je pročistit. 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 ukázkou cvičení Organové sestavy.

obj. kód 3200

vázaná

456 stran + DVD

389 Kč





Dagmar Lužná

MAKROBIOTICKÉ NEDĚLNÍ VAŘENÍ

(včetně DVD)

4. upravené vydání

Dá se u vaření relaxovat? Upravené a doplněné vydání této oblíbené knihy přináší inspiraci, jak společně změnit způsob přípravy nedělního oběda v zábavu a pochutnat si na pokrmech prověřených letitými zkušenostmi autorky. 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. A co si pro chuťové buňky připravíte na závěr? No přeci dezert! Samozřejmě sladký! 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 společně si všichni pochutnáte.

NÁŠ
TIP

obj. kód 5858
brožovaná
252 stran + DVD
399 Kč



Ing. Dagmar Lužná,

poradkyně v oboru makrobiotiky a zdravé výživy. O makrobiotiku se aktivně zajímá od roku 1990. První zkušenosti načerpala na kurzech u Ing. Jarmily Průchové a následně v Makrobioklubu Dobruška pod vedením Milana Dvořáka. Prošla vzdělávacím systémem kurzů, který byl završen zkouškou a získáním certifikátu „Poradce pro tvůrčí makrobiotický životní styl“. V roce 2010 ukončila na Chemicko-technologické fakultě Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně magisterské studium oboru Technologie, hygiena a ekonomika výživy potravin.



NOVINKA



Dagmar Lužná

KOUZLO KVÁSKU

Lahodné makrobiotické, vegetariánské a veganské recepty pro každý den

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. Recepty v knize „Kouzlo kvásku“ vás přesvědčí, že používat kvásek je naprosto přirozená věc. Pečení housíček, koláčů či pizzy, se vám po prostudování této knížky stane běžnou praxí. Porozumíte procesům, při kterých vznikají takové dobroty jako Nány, Vafle či Makovec a po upečení svého prvního chleba už nebudete chtít jinak.

obj. kód 5957
brožovaná
144 stran
279 Kč



Dagmar Lužná

VAŘÍME PRO DĚTI

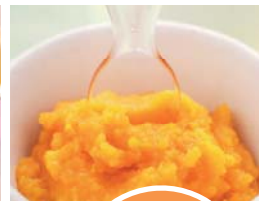
(včetně DVD)

podle makrobiotických zásad a nejen pro ně

Co je polévka koi-koku? Kdy začít s podáváním prvních příkrmmů? Jaký pokrm dát svému dítěti ochutnat jako první? Jakou formou zařazovat do jídelníčku zeleninu, aby ji děti jedly s chutí? Co dávat dětem, když se názory na výživu rozcházejí? Kniha „Vaříme pro děti“ vás provede makrobiotikou pro děti a nejen pro ně. Je určena rovněž těhotným a kojícím ženám. Maminky v knize najdou kromě barevné fotografické přílohy i plakát, který jim umožní zaznamenávat si všechny důležité události v průběhu těhotenství. Jako bonus obsahuje kniha DVD. Ve více než 60 receptech, které na DVD naleznete, je názorně předvedeno, jak správně vařit obiloviny, zeleninový vývar, první dětské polévky či kaše a mnoho dalších.

obj. kód 3824
kroužková vazba, 288 stran + DVD, 389 Kč





obj. kód 5920, vázaná, 344 stran, 359 Kč

Annabel Karmel

BIBLE DĚTSKÝCH POKRMŮ

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

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 9 až 12 měsíců a pro batolata.

BESTSELLER

Annabel Karmel,

„matka na plný úvazek“, uznávaná odbornice na výživu dětí a autorka oblíbených kuchařek pro děti. Tato zkušená matka tří dětí napsala již více než 20 bestsellerů, pravidelně přispívá do novin a časopisů a často vystupuje v rozhlasu i v televizi. Zastává myšlenku, že vařit zdravá a chutná jídla pro děti je možné i bez toho, aby rodiče trávili hodiny času v kuchyni. Stala se průkopnicí v oblasti používání nových pomůcek pro přípravu pokrmů pro malé děti a její potravinové produkty jsou dostupné v supermarketech. Její pokrmy se ve Velké Británii podávají v tematických parcích, jeslích, mateřských školách a zábavních areálech. V roce 2006 obdržela titul MBE za přínos v oblasti dětské výživy.





obj. kód 5933
vázaná
246 stran
349 Kč

BESTSELLER

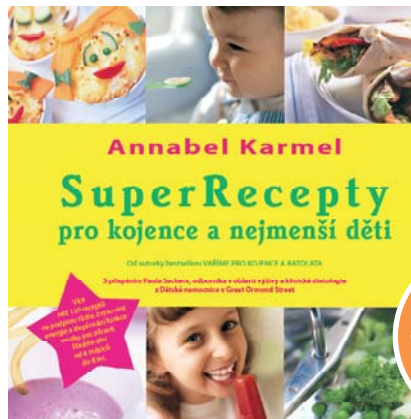
Annabel Karmel

VAŘÍME PRO KOJENCE A BATOLATA

200 receptů na rychlé, snadné a zdravé pokrmy

2. upravené vydání

Moderní a ucelená příručka pro moderní maminku. Kuchařka, ve které autorka představuje recepty na výživné a chutné pokrmy pro miminka a batolata, vyšla poprvé v roce 1991. Od té doby se z ní stal vzor pro všechny maminky na celém světě. Řada doporučení, nadšené, dobře nakrmené a spokojené děti a pozitivní hodnocení vás jistě přesvědčí o tom, že tato kniha zůstává mezi dětskými kuchařkami bestsellerem číslo jedna. V tomto novém uceleném vydání přináší Annabel kolekci svých ověřených lákavých receptů. Kromě toho vám předvede tipy, jak při přípravě jídla pro vaše nejmenší ušetřit čas. V 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. Bestseller mezi kuchařkami pro děti je nyní ještě lepší než předtím. Skvělou pomůckou může být i velký plakát s přehledným schématem popisujícím odstavování miminka krok za krokem a přechod na pevnou stravu. Toto praktické schéma si můžete například připevnit na lednici nebo na zeď a mít ho stále na očích.



obj. kód 3267
vázaná
200 stran
349 Kč

BESTSELLER

Annabel Karmel

SUPERRECEPTY PRO KOJENCE A NEJMENŠÍ DĚTI

Kdo chce pro své dítě to nejlepší, zaručeně s touto knihou neprohloupí. Protože kdo jiný by měl o problematice dětské výživy vědět více než světoznámá populární autorka publikací o výživě a kvalifikovaná kuchařka. V knize nenaleznete obyčejné recepty, ale recepty zaručené, nad kterými vaše dítě nikdy neohrne nos.

Annabel vás provede prvními 5 roky života dítěte, od jeho odstavení a krmení při prořezávání zoubků, přes čiperný batolecí věk až po svačinky pro předškoláka. Stejně jako Annabel odpovídá na otázky typu BIO versus geneticky upravované či čerstvé versus konzervované potraviny, nezapomíná ani na vysvětlení základních vlastností určitých potravin a na to, čím výživa vaše dítě obohatí v průběhu jeho růstu, jak zvýší jeho soustředění nebo podpoří jeho energii.

Díky informacím o alergiích na určité potraviny či o jejich nesnášenlivosti, tipům na vegetariánská jídla a několika autorčiným zaručeným jídelníčkům se jistě stane vašim nepostradatelným každodenním pomocníkem.



Annabel Karmel

OPRAVDOVÁ JÍDLA, KTERÁ DĚTI MILUJÍ

Přes 100 jednoduchých a chutných receptů pro batolata a starší děti

Annabel Karmel přináší dávku vynikajících a nikdy nezveřejněných receptů z výborných ingrediencí s významnou nutriční hodnotou. S krásnými fotografiemi a hezkým designem je to nezbytná kniha pro každého moderního rodiče. Kapitoly zahrnují 15minutová jídla, zdravé rychlé občerstvení, prázdninové vaření s dětmi a svačiny do krabiček a čerstvá, jednoduchá a moderní jídla jako kuřecí prsty s quinoou, křupavou pečenou tresku, nejlepší podmáslové palačinky či kuličky z mrkvového těsta. Kapitoly jsou navrženy tak, aby bylo vybrání jídla co nej-jednodušší. Mnoho receptů obsahuje náhradní potraviny pro alergiky a vybrané jedlíky. V knize naleznete spoustu bezmasých a veganských receptů, ale také recepty s masem a rybami. Kniha dnešním rodičům nabízí vše, co hledají od té doby, co jsou jejich děti připraveny jíst stejné jídlo s ostatními. Každý pokrm je připraven tak, aby si jej vychutnala celá rodina, přičemž zůstává jednoduchý, zdravý a není přesolený nebo přeslazený pro malé děti.

PŘIPRAVUJEME

obj. kód 5970

vázaná, cca 240 stran, cca 320 Kč, vyjde ve III. čtvrt. 2019

Annabel Karmel

RYCHLÉ A SNADNÉ RECEPTY PRO KOJENCE A BATOLATA

100 nejlepších jídel, která připravíte za pár minut

Další kniha od britské autorky Annabel Karmel přináší záchranu v podobě receptů na jídla, která vyžadují minimum času a námahy, ale zároveň jsou velice chutná a nutričně vyvážená. Annabel Karmel odbourává stres rodičů z vaření pro děti, aby zůstaly zdravé a šťastné, tím, že přináší recepty na věkově odpovídající a chutná jídla pro miminka a batolata.

Snadné návody na přípravu doprovázené fotografiemi lahodně vypadajících pokrmů a časový průvodce u každého receptu činí z knihy užitečného a atraktivního průvodce pro všechny rodiče, kteří chtějí pro své děti to nejlepší a zároveň chtějí mít pod kontrolou svůj čas.

obj. kód 3969

vázaná, 152 stran, 329 Kč





obj. kód 5910
vázaná, 184 stran, 289 Kč

Karel Machala

KVAŠENÁ ZELENINA

pro zdraví a vitalitu

2. doplněné vydání

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 protkané 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 neuvěřitelné potraviny a představí její nespočetné variace.

NÁŠ
TIP

1. Význam a historie probiotických salátů



2. Zeměpisný exkurz po světě probiotických salátů



3. Mikrosvět probiotických kultur a fermentace



4. Fermentace a výživa



Ing. Karel Machala,

publicista a překladatel, oficiálním vzděláním ekonom. Dlouhodobě se věnuje především dvěma okruhům témat – na jedné straně makroekonomice a finančnímu sektoru, na druhé straně nekonvenční medicíně a zejména studiu souvislostí mezi výživou a zdravím.

Již řadu let se intenzivně zajímá o výživu a zdraví, netoxické a neinvazivní metody medicíny, ale také o jazyky a srovnávací lingvistiku, genealogii, historii, geografii, přírodu, asijské kultury, filozofii a japonské zahrady.

Publikoval především v periodickém tisku, a to nejen v České republice. Překládá odborné i další texty z ekonomie a financí, medicíny, výživy apod.





obj. kód 5808
brožovaná
400 stran
389 Kč

NOVINKA

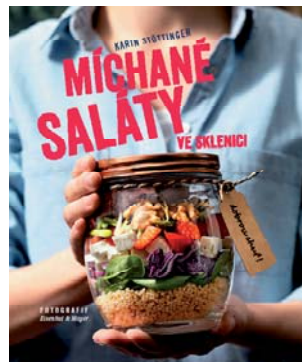
Douglas N. Graham

80/10/10 STRAVOVACÍ PROGRAM

Jedním lahodným soustem
k rovnováze zdraví,
váhy a života

Díky knize „80/10/10 Stravovací program“ získáte kontrolu nad svým zdravím a hmotností. Pokud jste dosud bojovali s vlastní nevědomostí a nevěděli, jak zhubnout či změnit život k lepšímu, buďte si jisti, že po jejím přečtení již budete vědět vše.

S touto knihou si zlepšíte kondici, získáte ideální váhu, lepší zdraví, budete plni elánu a navíc si vybudujete zdravý vztah k jídlu.



obj. kód 5817
brožovaná
156 stran
299 Kč

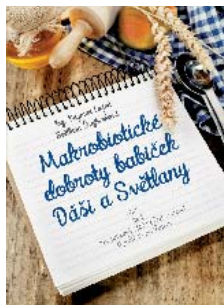
Karin Stöttinger

MÍCHANÉ SALÁTY VE SKLENICI

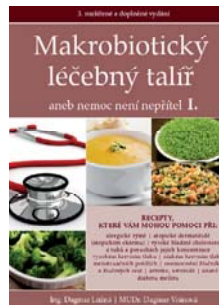
Salát jako předkrm, hlavní chod
nebo sladké překvapení. Ideální
jídlo s sebou – jednoduché,

chutné, rafinované. Představa stejně tak jednoduchá jako geniální: salát, vrstvu po vrstvě naskládaný do sklenice, na něj vynikající dresink bezprostředně před podáváním, krátce protřepat, hotovo! Křupavý, čerstvý a během několika vteřin připravený k odnesení do kanceláře. Nemusí být vždy jen ze zeleniny, základní myšlenku můžete pojmout různorodě: s masem či rybami nebo jako sladké překvapení. V receptech inspirovaných kuchyněmi z celého světa je vždy něco pro všechny mlsné jazyčky: od klasického bramborového salátu až po exotický bulgurový.

VÝHODNÁ CENA



obj. kód 5625
dva svazky ve společném obalu, 72+80 s., 199 Kč



obj. kód 3916
krouž., 368 s., 199 Kč



obj. kód 3264
krouž., 344 s., 199 Kč



obj. kód 5971
brožovaná
vyjde ve II. čtvrt. 2019
cca 224 stran
cca 330 Kč

PŘIPRAVUJEME

Bennett Coffey, Kyleen Keenan

ČOKOLÁDA KAŽDÝ DEN

Více než 85 rostlinných receptů na kakaové pochoutky, které zlepší vaši pohodu

Sladká, převážně veganská sbírka čokoládových pochutin od zakladatelů organizace Not Your Sugar Mamas. Myslíte si, že milujete čokoládu, ale víte, jak moc ji ve skutečnosti milujete? V této knize vám autoři ukážou, co je čokoláda skutečně zač: výborná a neuvěřitelně bohatá na anti-oxidanty, vitamíny a živiny. Jejich skvělé recepty neobsahují rafinované cukry, mléko a lepek vyskytující se v tradičních čokoládových pochutinách a namísto toho se spoléhají na syrové kakao a kvalitní, nepracované ingredience, díky nimž se budete cítit dobře. Díky kombinování syrového kakaa s organickými a přírodními sladidly, nasycenými tuky a superpotravinami jako maca a lucuma jsou tyto sladkosti napumpované zdravím a jsou stejně dobré jako jejich tradiční protějšky. Kniha je plná tipů a triků pro dešifrování etiket a certifikátů čokolád. Je to pomocník pro zázasobení spíše superpotravinami a přináší více než 75 receptů pro výborné a neodolatelné sladkosti jako fondánová lízátka, mexické čokoládové kešu mléko či krupavý a slaný oříškovo čokoládový dort. Tato kniha vám dá spoustu důvodů pro znovuoživení této báječné chuti.



obj. kód 5982
brožovaná
vyjde ve IV. čtvrt. 2019
cca 130 stran
cca 310 Kč

PŘIPRAVUJEME

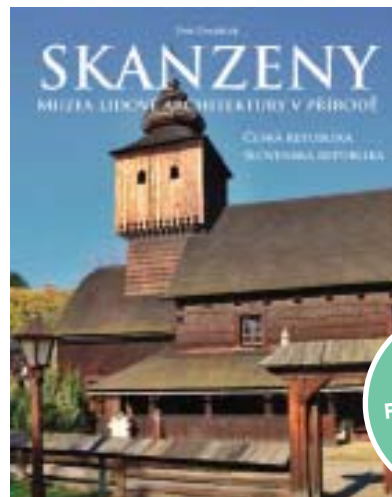
Leah Vanderveldt

VAŘÍME S CBD OLEJEM

Rostlinná tonika, pochoutky a jednoduchá jídla z konopného extraktu

CBD olej neboli kanabidiol je obrovský wellness trend díky jeho silným protizánětlivým účinkům, které mohou zmírnit příznaky od úzkosti po chronickou bolest. Zde vám expertka na wellness Leah Vanderveldt nabízí základních 50 rostlinných receptů na čaje, tonika a jídla vyrobená pomocí CBD oleje. CBD olej se těší obrovské pozornosti, protože tento rostlinný extrakt má masivní protizánětlivé účinky, které mohou pomoci zlepšit naše zdraví, zmírnit úzkost, bolest hlavy a artritidu. Jeho přínosy se zdají být nekonečné. CBD pochází z rostliny konopí, ale obsahuje pouze stopové množství THC. Má uvolňující, protizánětlivé přínosy konopí, aniž byste se cítili divně. Leah Vanderveldt používá CBD olej více než rok a je přesvědčena o jeho příznivých vlastnostech, které jí pomáhají překonávat úzkost, bolest a zlepšit spánek. Vytvořila těchto 50 snadno použitelných receptů, které obsahují výživné smoothies a snídaně, občerstvení a dezerty, pikantní obědy a večeře, a dokonce i koktejly, které si můžete vychutnat, plus CBD péči o pleť s protizánětlivou maskou a hydratačním krémem z kokosového oleje.

OSTATNÍ



obj. kód 5953
vázaná
vyjde
ve II. čtvrt. 2019
cca 192 stran
cca 340 Kč

PŘIPRAVUJEME

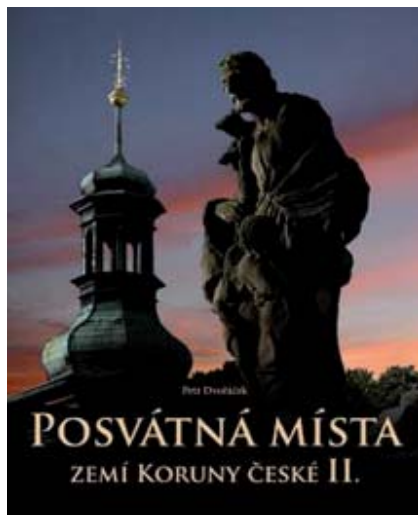
Petr Dvořáček

SKANZENY

Muzea lidové architektury v přírodě
v České a Slovenské republice

Významnou součástí naší národní identity je tradiční lidová kultura. S tou se však dnes už v její autentické podobě téměř nesetkáme. Moderní městský životní styl se prosadil i na venkově. Kroje a zvyky byly z návsi vytlačeny jen na pódia, zmizela i většina staveb lidové architektury. Přesto občas pociťujeme touhu vrátit se do světa našich předků s jeho prostotou a přirozenou krásou.

Místem, kde se nám to může alespoň na chvíli podařit, jsou skanzeny, jak jim u nás říkáme, neboli muzea lidové architektury v přírodě. Rožnovské Valašské muzeum v přírodě zná u nás snad každý. Méně se už ví, že větších nebo menších skanzenů jsou u nás bezmála tři desítky. Podobně známý je na Slovensku skanzen v Martině, zájemci však mohou navštívit více než desítku dalších muzeí i v ostatních slovenských regionech.



Petr Dvořáček

POSVÁTNÁ MÍSTA ZEMÍ KORUNY ČESKÉ II.

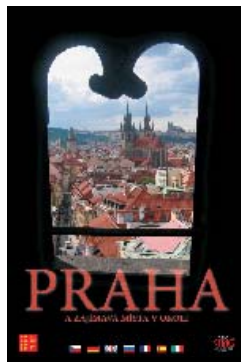
Je tomu už pět let, co jsme se společně vydali na první putování za posvátnými místy zemí Koruny české. Putování na posvátná místa nyní pokračuje. Ve druhém dílu navštívíme místo pradávného kultu bohyně matky, podíváme se na návrší, na němž kdysi lidé zavěšovali své drobné dary bohům na větve posvátného 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.

obj. kód 5826

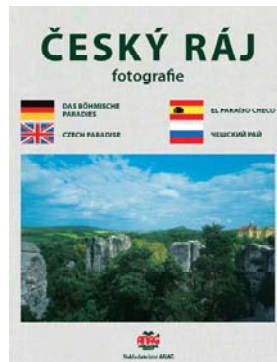
vázaná, 192 stran, 339 Kč

VÝHODNÁ CENA



obj. kód 2979

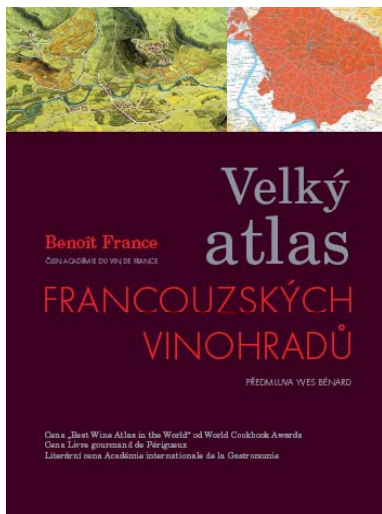
vázaná s přebalem
128 stran, 199 Kč



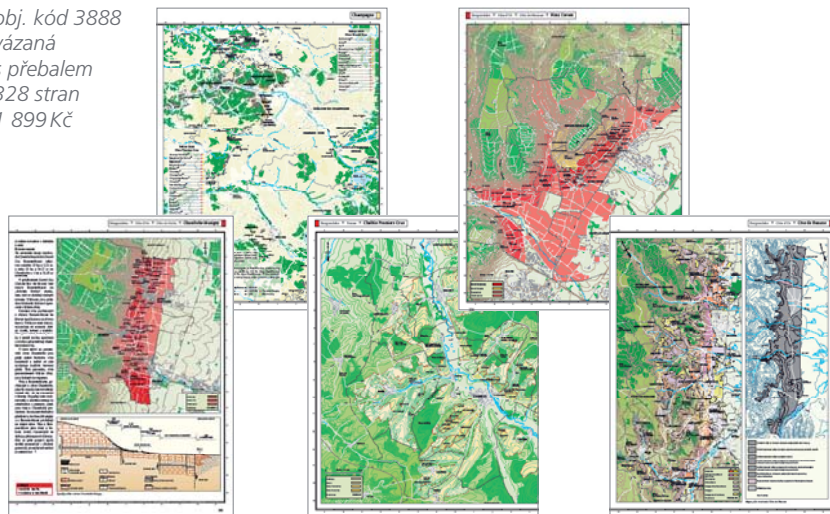
obj. kód 2981

vázaná s přebalem
288 stran, 199 Kč





obj. kód 3888
vázaná
s přebalem
328 stran
1 899 Kč



Benoît France, Jean-Luc Berger,
André Combaz, Yves Bénard

VELKÝ ATLAS FRANCOUZSKÝCH VINOHRADŮ

Jedná se o naprosto ojedinělou publikaci, která byla oceněna řadou významných cen a je uznávána odborníky po celém světě jako jedinečná učebnice pro sommeliéry a pomůcka pro všechny milovníky vína.

Představuje a podrobně popisuje konkrétní regiony, apelace a vinice celé Francie. Francouzská vína jsou vzhledem k historii a prestiži vinařského umění, ale také vzhledem k množství a rozmanitosti regionů, druhů a typů vín považována za nejlepší na světě.

Nejvýznamnější odborníci na francouzské vinohrady pod vedením Benoîta France (člena Francouzské akademie vín) v knize poskytují všem zájemcům ony vzácné znalosti, které se předávají v každé vinařské oblasti z generace na generaci. Toto mimořádné dílo by se mělo stát nezbytnou součástí knihovny všech milovníků vína!

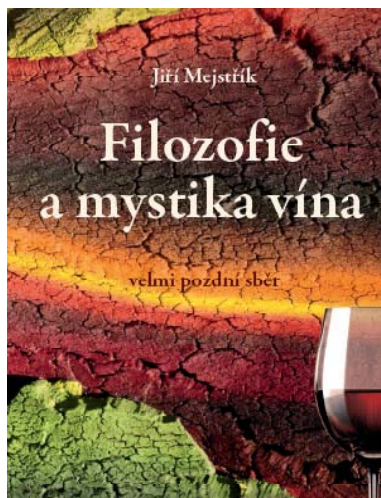
V EDICI TAKÉ VYŠLO



obj. kód 3900
brožovaná, 128 stran, 449 Kč



obj. kód 3225
vázaná, 240 stran, 379 Kč



obj. kód 3990,
vázaná, 176 stran, 399 Kč

Jiří Mejstřík

FILOZOFIE A MYSTIKA VÍNA

velmi pozdní sběr

JUDr. Jiří Mejstřík,

obdivovatel vína a hledač jeho skrytých významů, váhavý milovník života a věčný pochybovač, vyznavač paradoxů, v jejichž záhybech doufá nalézt ta nejskrytější tajemství. S vínem rozjímá dlouho, publikuje o něm již desítky let. Je také tvůrcem rozhlasových pořadů (Červený a bílý – oceněn Zlatým znojemským hroznem 2006, Hovory o víně – s Lukášem Hurníkem) a autorem knih („Češi v cizině, Hovory o víně“). Podílel se na vzniku televizního seriálu „Putování za vínem“.



Ve druhém pololetí 2019 se můžete těšit na nový titul Jiřího Mejstříka „Pátý korunovační klenot – historie a současnost vinic v Praze a Čechách“.



Zamysleli jste se někdy nad významem vinařství pro lidstvo? Chcete se o víně dozvědět více, než vám poskytne znalost apelací, odrůd či ročníků? Zkuste se nechat vést zcela jinou cestou zaměřenou na poznání vína v mnoha jeho rolích, která vás provede historií lidstva, vznikem různých kultur, prolutím literatury a vína, a především se zhloubíte nad jeho filozofií a mystikou, jež se za ním skrývá. Nestačí je brát jako nápoj, je nutno spatřovat v něm mnohem více, než by vás napadlo na první pohled.

Tato jedinečná kniha o víně na českém trhu vás nepoučí o postupech výroby či technických finesách jednotlivých zemí a vinařů, by i na tyto informace dojde. Poznáte víno jako entitu provázející lidstvo od počátku až dosud, která hrála značnou roli při formování všech civilizací a otiská se do historie mnohem hlouběji, než tušíte.

Tyto informace doprovází překrásná grafika a úžasné fotky, jež jsou rovněž dílem autora, ilustrují krásu vinorodých oblastí.

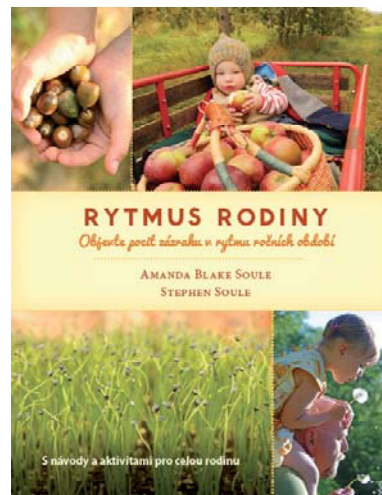
**NÁŠ
TIP**

Amanda Blake Soule, Stephen Soule

RYTMUS RODINY

Objevte pocit zátraku v rytmu ročních období

Všichni občas, pohlceni každodenními povinnostmi a ruchem okolo, zatoužíme po pomalejším a jednodušším životě, který je v souladu s ročními obdobími a přirozeným rytmem roku. Přejeme si trávit více času s dětmi venku a prožívat okamžiky, které by vyvážily nezbytnosti dnešního života – počítače, televizory, mobilní telefony – s hlubším spojením se Zemí. Kniha „Rytmus rodiny“ je průvodcem takovým životem. Pomáhá nám sledovat změny ročních období a zpomaluje nás, inspiruje novými typy tvořivé hry, vzbuzuje v nás pocit pospolitosti rodiny, prohlubuje povědomí o přírodě, učí nás kreativitě a přivádí tak blíže k Zemi a k našim dětem.

VÝHODNÁ
CENA

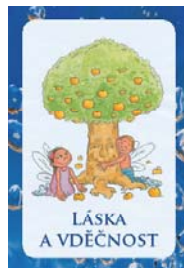
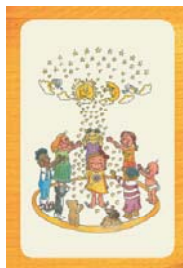
obj. kód 5622
brožovaná
272 stran
199 Kč

VÝHODNÁ CENA

obj. kód 3805
váz., 176 s., 229 Kč



obj. kód 3806
50 karet v krabičce, 229 Kč



obj. kód 3891
brož., 88 s., 99 Kč



obj. kód
brožova
se spirál
136 str.
329 Kč



PROLISTUJTE SI
KATALOG
ON-LINE



Věra Kleplová, ilustrace Dobromila Pilná

POHÁDKOVÉ CVIČENÍ

Dobrý pomocník a rádce pro rodiče dětí ve věku 3 až 7 let, kteří dbají o jejich správný pohybový vývoj. Všechny zahrnuté cviky vznikly na základě Celostního programu vývoje MUDr. Věry Kleplové a jejich cílem je nenásilnou hravou formou poskytnout dětem radost ze cvičení pomocí hry při čtení pohádky a dospělým dobrý pocit ze správného pohybového vývoje dítěte.

Dospělý čte text pohádky a dítě podle příběhu provádí cvik pohádkové postavy, která je namalovaná na příslušném obrázku. Pohádkové cvičení sleduje všechny složky vývoje a rozvoje dítěte, stránku fyzickou i duševní, učí děti koordinovat jednotlivé pohyby.

Obsahuje pohádky O malém koťátku, O kuřátku, O víle, O Julince a mamince, O dováděvém míči, O červeném jablíčku, O kopretině a O mědovi. Obrázky k pohádkám namalovala paní Dobromila Pilná.

DALŠÍ KNIHA AUTORKY



VÝHODNÁ
CENA



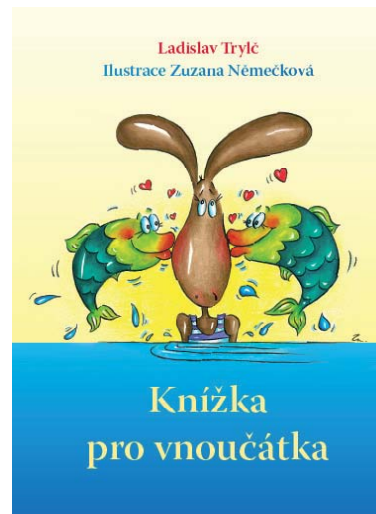
obj. kód 3919
krouž., 152 s., 99 Kč

Ladislav Trylč, ilustrace Zuzana Němečková

KNÍŽKA PRO VNOUČÁTKA

„Knížku pro vnučátka“ tvoří soubor více než tří desítek původních, dosud nepublikovaných básniček o zvířátkách, v nichž se čtenářům netradičním způsobem představují nejen „domácí mazlíčci“ (pes, kočka, morče a králíci), ale vystupují v nich i někteří další příslušníci živočišné říše (například žirafa, tučňák a osel).

Ke slovu se dostanou i ryby, o nichž všeobecně panuje představa, že toho mnoho nenamluví. Všechny říkanky jsou doprovázeny půvabnými barevnými ilustracemi, které s vtipem a nadhledem doplňují text. Přestože je tato kniha určena pro malé čtenáře („co autor nestihl říct dětem jako táta, s láskou a nadšením v ní napsal pro vnučata“), lze předpokládat, že mnohé říkanky si s potěšením přečtou i dospělí. Přáním autora je, aby se knížka líbila zejména babičkám a dědečkům, pro jejichž nejmilejší je především určena.

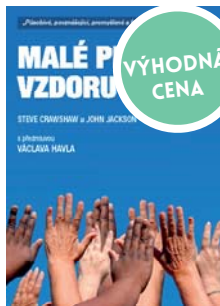


obj. kód 3942
vázaná
80 stran
159 Kč

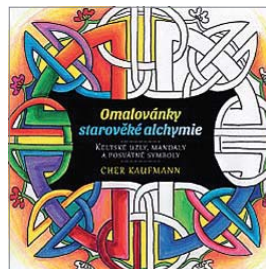
V EDICI TAKÉ VYŠLO



obj. kód 3832
váz., 208 s., 99 Kč



obj. kód 3203
brož., 208 s., 99 Kč



obj. kód 5814
brož., 228 s., 199 Kč



obj. kód 3929
e-kniha, 266 s., 269 Kč



obj. kód 3802
váz., 144 s., 99 Kč

Rupert Sheldrake

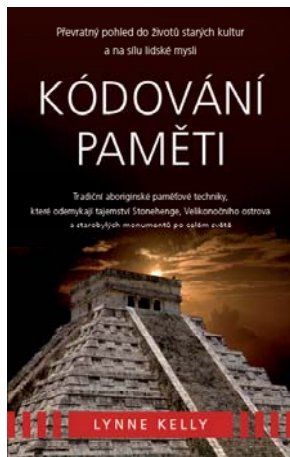
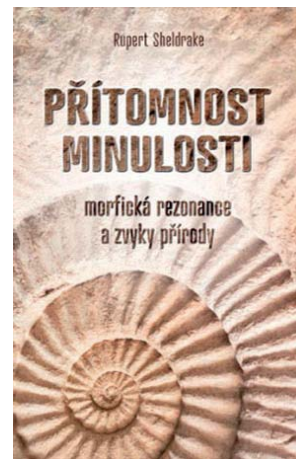
PŘÍTOMNOST MINULOSTI

Morfická rezonance a zvyky přírody

Autor v této knize zpochybňuje základní předpoklady moderní vědy. Zkušený biolog Sheldrake předkládá teorii, že všechny přírodní systémy, od krystalů po lidskou společnost, dědí kolektivní paměť, která ovlivňuje jejich formu a chování. Příroda má ve své podstatě řád, a proto není třeba, aby se řídila zákony stanovenými zvenku.

Kniha „Přítomnost minulosti“ předkládá důkazy pro Sheldrakovu kontroverzní teorii, zkoumající jeho důsledky v oblasti biologie, fyziky, psychologie a sociologie. Zároveň se autor pouští do ostré kritiky konvenčního vědeckého myšlení. Namísto mechanistického, neodarwinistického světového názoru nabízí nové chápání života, hmoty a myslí.

obj. kód 5916
brožovaná
456 stran
399 Kč



Lynne Kelly

KÓDOVÁNÍ PAMĚTI

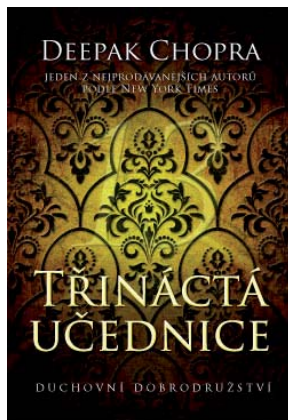
Tradiční aboriginské paměťové techniky, které odemykají tajemství Stonehenge, Velikonočního ostrova a starobylých monumentů po celém světě

S pomocí tradičních australských domorodých písní objevila Dr. Lynne Kelly účinnou paměťovou techniku používanou našimi předky a domorodými lidmi po celém světě. Autorka při svém výzkumu zjistila, že tato prastará technika na zlepšení paměti stojí v pozadí tajemství velkých prehistorických památek jako Stonehenge, které se archeologové pokoušeli rozluštit po dlouhé roky. Menhiry celé severní Evropy, komplikované kamenné domy v Novém Mexiku, obrovské obrazce zvířat v Peru i sochy na Velikonočním ostrově... – to vše sloužilo jako neúčinnější paměťový systém, jaký kdy byl lidmi vynalezen. Umožňoval lidem z negramotných kultur zapamatovat si obrovské množství informací, které potřebovali k přežití. Tato fascinující kniha poprvé odhaluje tajemství některých světoznámých historických památek a jejich roli coby „paláců paměti“. Kódování paměti navíc vysvětluje, jak můžeme tuto prastarou mne-motechnickou techniku našich předků využít k trénování své myslí.

NÁŠ
TIP

obj. kód 5850, brožovaná, 288 stran, 369 Kč

Úplný sortiment knih nakladatelství ANAG uvedených v tomto katalogu najdete také na Slovensku, nabízí je například síť knihkupectví Panta Rhei, které najdete v těchto městech: Bratislava 11*, Komárno, Košice 3*, Martin, Michalovce, Banská Bystrica, Nitra 2*, Nové Zámky, Piešťany, Prešov, Prievizda, Trenčín 3*, Trnava 3*, Žilina 2*, Dunajská Streda, Levice, Liptovský Mikuláš, Pezinok, Poprad, Spišská Nová Ves, Šamorín, Zvolen, Čadca, Ružomberok, Skalica.



Deepak Chopra

TŘINÁCTÁ UČEDNICE

Autor v tomto mistrovsky napsaném románu splétá dohromady historický příběh, tajemství, vzrušující dobrodružství a intriky, odhaluje překvapivé objevy o neznámé poslední Kristově učednici a nabízí nové chápání toho, kým byl Ježíš ve svých posledních dnech. Když se relikviář plný zlata, který zmizel z kostela v Belgii, náhle objeví v Americe v majetku zmizelé řádové sestry, začne její neteř spolu s novinářem, kterého zná ještě z dob vysokoškolských studií, vyšetřovat příběh. Zpočátku se zdá, že se jedná jen o další případ ukradeného pokladu během druhé světové války, ale brzy se ukáže, že je v sázce mnohem víc. Uvnitř středověkého relikviáře je skrytá zlatá krabička obsahující posvátnou relikvii, kost z jednoho prstu neznámého světce. Proč by ostatky někoho pro církev neznámého byly považovány za svaté? Hledání odpovědi vede k šokujícímu objevu – nebezpečné tajemství zná pouze malá skupina lidí...

obj. kód 5926

vázaná s přebalem, 256 stran, 199 Kč

VÝHODNÁ
CENA

Deepak Chopra, M.D.,

je autorem více než 80 knih přeložených do nejméně 43 jazyků. Mnohé z nich zaujímají v žebříčcích bestsellerů New York Times přední příčky jak v kategorii beletrie, tak i populárně naučné literatury. Je světovou autoritou v oblasti výživy, zdravého životního stylu a osobního rozvoje.



Robert Bauval, Graham Hancock

VELKÁ HRA DĚJIN

Odhalení skrytých vládců světa

„Velká hra dějin“ je intelektuální cestou, která prostřednictvím skrytých uliček prochází historií, přičemž odkrývá stopy tajných náboženství, která dala světu tvář, v architektuře a památkách. 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. Odhaluje pravý důvod uspořádání světa, a co je ještě důležitější, ukazuje, jak to vše ovlivnilo svět a promítlo se až do vyhrocené situace mezi křesťany a muslimy.

obj. kód 3994

brožovaná, 544 stran, 449 Kč



Sebastian Fitzek

BALÍČEK

Psychotriller

POZOR! Otevření na vlastní nebezpečí! Nový 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 paranooi 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...

obj. kód 5935

vázaná, 288 stran, 329 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. Patří mezi nejúspěšnější německé spisovatele.



Sebastian Fitzek

PACIENT

Psychotriller

Před rokem zmizel malý Max Berghoff. Jen jeden člověk ví, co se s ním stalo. Ale ten je zavřený v přísně hlídaném oddělení psychiatrie a mlčí. Existuje jen jeden způsob, jak může Maxův otec vše zjistit, a to ten, že se sám stane pacientem a nechá se zavřít na stejné oddělení. Aby našel pravdu, musí ztratit rozum... Již se přiznal ke dvěma otřesným dětským vraždám a dovedl berlínskou policii ke krutě znetvořeným tělům, teď však mentálně nemocný vězeň na radu svého právníka mlčí. Policie si je jistá, že je také únoscem šestiletého Maxe, který beze stopy zmizel. Vyšetřovatelé však nemají spolehlivé důkazy, pouze nepřímé. A pak komisař udělá zoufalému otci neuvěřitelnou nabídku: Dostane ho do přísně hlídaného křídla psychiatrie jako falešného pacienta s fiktivním lékařským záznamem. Jedině díky tomu se přiblíží k vrahovi dětí a může ho donutit, aby se přiznal...

PŘIPRAVUJEME

obj. kód 5978

brožovaná, cca 380 stran, cca 350 Kč,
vyjde ve IV. čtvrt. 2019



obj. kód 5968
brožovaná
vyjde
ve II. čtvrt. 2019
cca 340 stran
cca 340 Kč

PŘIPRAVUJEME

Sebastian Fitzek

THERAPIE

Psychotriller

Josy, dvanáctiletá dcera renomovaného psychiatra Viktora Larenze, za nejasných okolností zmizí z ambulance vyšetřujícího lékaře, zatímco na ni otec čeká v čekárně. Lékař i sestra shodně tvrdí, že tam nikdy nevstoupila a že 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 utrpený otec uchýlí do osamocené víkendového domu na ostrově Parkum. Tam ho vyhledá záhadná mladá žena, která se představí jako spisovatelka, a stěžuje si, že ji sužují bludné představy. Neustále se jí zjevuje malé děvčátko, které zmizelo beze stopy, podobně jako psychiatrova dcera. 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 terapií, která sa mění ve stále dramatičtější výslechy...



obj. kód 5938
brožovaná
272 stran
329 Kč

Mark Lukach

MÁ PŮVABNÁ ŽENA V BLÁZINCI

Autobiografie

Srdce sevřené, přesto však plné naděje – vzpomínky na mladé manželství, jež zcela proměnila duševní nemoc, které potvrzují sílu lásky. Společný život Marka a Giulie začal jako romance z pohádky. Zamilovali se do sebe v osmnácti, vzali se ve čtyřicet a žili si svůj vysněný život v San Francisku. Když bylo Giulii sedmadvacet, začala trpět děsivými a nenadálými psychotickými změnami, které ji téměř na měsíc dostaly na psychiatrii. Jeden den byla nabitá životem a vypadala skvěle, další naopak trpěla bludy a sebevražednými sklony, přesvědčená, že její blízcí jsou v nebezpečí. Časem se Giulia plně zotavila a páru se narodil syn. Avšak brzy po Jonasově narození potkalo Giulii další zhroucení a další pár let poté. Dostali se až na okraj propasti, kde se všechno, co kdysi považovali za samozřejmé, rozplynulo. Příběh křehkosti mysli a houževnatosti lidského ducha, především však milostný příběh, který vyvolává zásadní otázky: Jak pečovat o lidi, které milujeme? Pro co a pro koho žijeme?

Karel Machala



KDO JSME A ODKUD PŘÍCHÁZÍME?

Netušené souvislosti hledání předků

- Válcovník jsme potomky keltských pastýřů • Genová kniha předků v našich buňkách
- Slova jako národní minulost • Věk, zdraví a nemoci předků
- Příjmení – střípký 500 let starých příběhů • Přírodní dědictví v rodině
- Zaměření rozplnění generací do minulosti • My versus Oni • Evoluce
- Největší aneb Síl jsem i tybati • Genetika, předkové a reklama

obj. kód 5837
brožovaná
240 stran
309 Kč



PROLISTUJTE SI KATALOG ON-LINE

Karel Machala

KDO JSME A ODKUD PŘÍCHÁZÍME?

Netušené souvislosti hledání předků

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.

Uvidíte, jak se ve vás potkávají velké dějiny s malými, jak dlouho žili vaši předkové, na co umírali a co prozrazují jejich příjmení. Zjistíte, kolik má Karel IV. dnes potomků, která slova jsou stará desítky tisíc let a co mají společného americký prezident a první Přemyslovci. Nechybí ani náměty k tomu, jak začít s vlastním hledáním, na jehož konci můžete objevit až tisíc nebo více konkrétních předků a s trochou štěstí můžete nalézt napojení až do velmi hluboké minulosti.

SPOLEČNOST ANAG NA VELETRZÍCH 2019

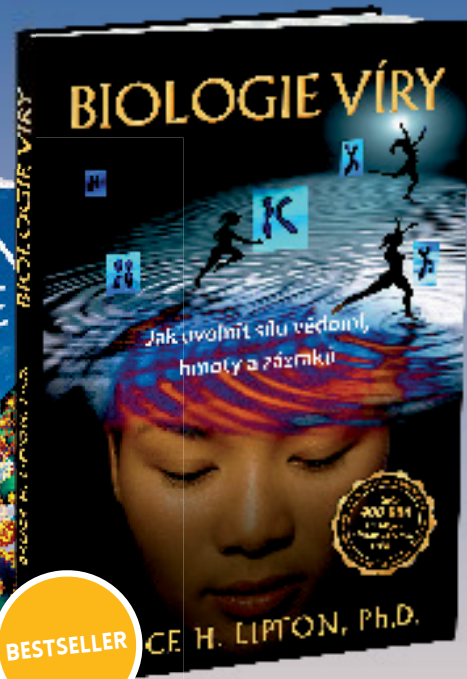
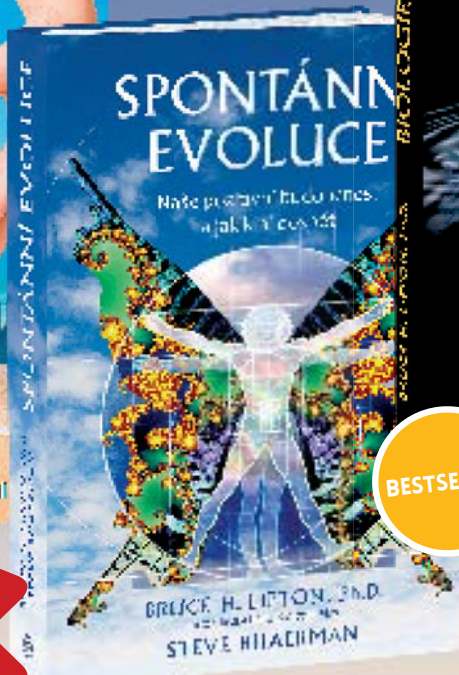


- SVĚT KNIHY PRAHA
- FESTIVAL EVOLUTION PRAHA
- BIBLIOTÉKA BRATISLAVA

RŮZNÉ

Bruce H. Lipton

Revoluční pohled na lidské tělo a mysl



Celý sortiment
již vydaných knih
nakladatelství ANAG
zakoupíte na www.anag.cz
nebo ve všech dobrých
knihkupectvích
po celé ČR.

BESTSELLER

ANAG®





ANAG, spol. s r. o.

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

www.facebook.com/anag.cz

www.anag.cz



Váš prodejce