

Krásná a fit i po 40

Mirelle Dorit Herpel

1995

Cítit se dobře, jíst a pít pravidelně, udržovat své tělo v kondici, relaxovat, to jsou myšlenky této knihy. Začleňte do svého života vyváženou stravu a zůstaňte fit i po čtyřicítce. 22x22 cm, 96 stran, 279 Kč, 11,99 €, ISBN 978-80-247-2595-6

**Obrazová příručka o líčení**

Petra Sestáková

2863

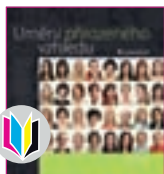
Knihy známé vizážistky nabízí rady, nápady, postupy a inspirace pro dokonalý make-up. Čtenářky se dozví, jak vybrat dekorativní kosmetiku, jak se správně nalíčit tak, aby se cítily dobře za každé situace. 22x22 cm, šitá vazba, 148 stran, 329 Kč, 16,20 €, ISBN 978-80-247-1981-8

**Umění přirozeného vzhledu**

Tea Flak

1998

Návodná kniha je určena všem ženám, které chtějí vypadat lépe. Přináší konkrétní tipy pro různé tvary obličejů, očí, rtů, pro různé typy pleti, a to vše ukazuje na slavných osobnostech České republiky. Radí, jak zakrýt problémy s pletí. 22x22 cm, pevná vazba, 200 stran, 399 Kč, 19,48 €, ISBN 978-80-247-2718-9

**Anti-aging**Jak si zachovat mládí a krásu
Monika Golková

1924

Objevte s námi tajemství dlouhého života a prolněte do problematiky anti-aging medicíny. Zjistěte, jak lze ovlivnit váš biologický věk, a poznejte základní anti-aging desatero. 14x21 cm, 136 stran, 159 Kč, 6,84 €, ISBN 978-80-247-2106-4

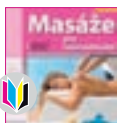


1997

Automasáž pro zdraví

Valeria Fuchtner

22x22 cm, šitá vazba, 96 stran, 299 Kč, 14,90 €, ISBN 978-80-247-2702-8



2214

Masáže pro rozmazlování

Rahel Rehm-Schweppe

19x21 cm, 128 stran, 299 Kč, 12,86 €, ISBN 978-80-247-3034-9



6388

Modeling

průvodce světem modelingu

Karolína Bosáková

17x24 cm, šitá vazba, 176 stran, 299 Kč, 12,86 €, ISBN 978-80-247-3288-6



2200

Erotické masáže

Magické doteky

Lucia A. Fischer

22x22 cm, šitá vazba, 120 stran, 299 Kč, 14,90 €, ISBN 978-80-247-2734-9



1996

Masáž

Relaxace od hlavy až k patě

Hildegard Tischer

14x21 cm, 88 stran, 189 Kč, 9,19 €, ISBN 978-80-247-2550-5



1991

Vlasy

Zuzana Vilimovská,

Petra Měchurová

24x31 cm, pevná vazba, 160 stran, 359 Kč, 15,44 €, ISBN 978-80-247-2496-6



1973

Krásná a zdravá pleť

Iris Hammelmann

14x21 cm, 98 stran, 149 Kč, 7,20 €, ISBN 80-247-1510-4



2852

Krásná v každém věku

Jana Petráková, Jana Olivová

22x22 cm, pevná vazba, 144 stran, 299 Kč, 99 Kč, 4,26 €, ISBN 978-80-247-1982-5

**Zdravá výživa**

2., přepracované vydání

Václava Kunová

Jak najít skutečně zdraví prospěšný přístup k výživě? Budte realističtí a zachovejte si splnitelná očekávání! Zkušená dietní lékařka vysvětluje základní principy racionální výživy a vyvrací nejčastější mýty. Zvláštní prostor je věnován dosažení a udržení přiměřené tělesné hmotnosti. Tabulky nutričních hodnot a odpovědi na nejčastější dotazy vám pomohou převést zdravý způsob stravování do praxe. 14x21 cm, 140 stran, 169 Kč, 7,27 €, ISBN 978-80-247-3433-0

14x21 cm, 140 stran, 169 Kč, 7,27 €, ISBN 978-80-247-3433-0

2219

Zdravé hubnutí po porodu

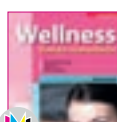
Monika Divišová

26035



Rady pro maminky po porodu, zaměřené na ozdravení jídelníčku a redukci hmotnosti. Budete se divit, jak i malá změna ve stravování může zásadně ovlivnit to, jak se cítíte a jak vypadáte. 14x21 cm, asi 120 stran, cca 179 Kč, 7,70 €, ISBN 978-80-247-3630-3

PŘIPRAVUJEME



1993

Wellness

Domácí rozmazlování

Pamela Tröndle

14x21 cm, 96 stran, 199 Kč, 99 Kč, 4,85 €, ISBN 978-80-247-2528-4



1935

Akupresura

Jednoduše proti bolestem

Wolfgang Möhring

14x21 cm, 104 stran, 159 Kč, 7,90 €, ISBN 978-80-247-2335-8

Tak co mám jíst?

Petr Fořt

2705



Knihy známého odborníka na zdravou výživu obsahuje doporučení týkající se racionální výživy, ale i „léčebných a redukčních diet“. Nevyhýbá se ani alternativním výživovým stylům. 17x24 cm, šitá vazba, 424 stran, 399 Kč, 19,48 €, ISBN 978-80-247-1459-2

Biokuchařka

Maso, drůbež, zelenina

Thomas Thielemann

2209



Uvaďte zdravě a chutně pro celou vaši rodinu – z biomasa, biodrůbeže a nezapomeňte ani na biozeleninu. Přinášíme vám více než 120 výtečných receptů určených právě pro přípravu biopotravín. 17x24 cm, pevná vazba, 216 stran, 399 Kč, 17,16 €, ISBN 978-80-247-2983-1

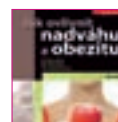


2208

Posílení pánevního dna

Heike Höfler

22x22 cm, šitá vazba, 96 stran, 299 Kč, 12,86 €, ISBN 978-80-247-2958-9



2864

Jak ovlivnit nadváhu a obezitu

Libor Vítek

14x21 cm, 160 stran, 169 Kč, 99 Kč, 4,26 €, ISBN 978-80-247-2247-4

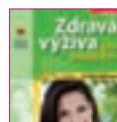
SLEVA



1944

Zdravá výživa a hubnutí

v otázkách a odpovědích

Václava Kunová
14x21 cm, 128 stran,
149 Kč, 7,20 €, ISBN 80-247-1050-1

1990

Zdravá výživa pro každý den

Forum zdravé výživy

Jan Pítha, Rudolf Poledne a kolektiv
14x21 cm, 144 stran,
179 Kč, 8,90 €, ISBN 978-80-247-2488-1

2866

4 týdenní plány pro zhubnutíHubneme s dobrou náladou
Thomas Ellrott, Birgit Ellrott
17x24 cm, šitá vazba, 128 stran,
249 Kč, 149 Kč, 6,41 €, ISBN 978-80-247-2267-2

1994

77 jednoduchých tipů na hubnutíIngrid Kiefer, Brigitte Charwat,
Michael Kunze
19x22 cm, šitá vazba, 96 stran,
239 Kč, 11,88 €, ISBN 978-80-247-2304-4

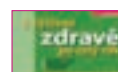
1967

Bezlepková kuchařka 2Iva Bušínová, Libuše Kalvodová
14x21 cm, šitá vazba, 220 stran,
229 Kč, 11,19 €, ISBN 978-80-247-1270-3

2217

Gurmánské jednohubkyVeronika Zemanová
14x21 cm, pevná vazba,
192 stran,
299 Kč, 12,86 €, ISBN 978-80-247-3053-0

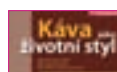
2205

Zelenina ve výživě člověkaKarel Kopec
14x21 cm, 168 stran,
199 Kč, 8,56 €, ISBN 978-80-247-2845-2

1992

S výživou zdravě po celý rokDiana Chrpová
14x21 cm, 136 stran,
189 Kč, 8,13 €, ISBN 978-80-247-2512-3

2207

Čaj jako životní stylMartin Pössl
14x21 cm, 88 stran,
139 Kč, 5,98 €, ISBN 978-80-247-2902-2

2206

Káva jako životní stylMartin Pössl
14x21 cm, 120 stran,
179 Kč, 7,70 €, ISBN 978-80-247-2822-3

Jóga

Krátká cvičení pro každý den
Amiena Zylla, Wolfgang Mießner

Naučte se spolu s námi účinná, jednoduchá cvičení – dýchací, relaxační, ranní, vhodná pro krátkou pracovní přestávku,

proti bolesti hlavy apod. Zařaďte jógu do všedního dne a již za pár dní se budete cítit uvolněnější a bez stresu.

19x21 cm, 96 stran,
259 Kč, 11,14 €, ISBN 978-80-247-3036-3



Posílení svalstva

Rychlý program
Dieter Grabbe

Přinášíme vám jednoduchá, ale efektivní cvičení, která pomohou vytvarovat postavu, spálit

přebytečné tuky, zvýšit výkonnost a zlepšit držení těla. Cviky lze provádět téměř kdekoli a v poměrně krátkém čase ucítíte výrazné změny.

19x21 cm, 128 stran,
299 Kč, 12,86 €, ISBN 978-80-247-3033-2



Zdravá záda

Protahovací cvičení, rozhýbání, posílení, relaxace
Dieter Grabbe

Máte bolesti zad a nevíte, jak se jich zbavit? Není nic jednoduššího!

Přinášíme vám cviky, které vám zaberou minimální čas a odstraní vaše bolesti během neuvěřitelných deseti minut.

19x21 cm, 96 stran,
259 Kč, 11,14 €, ISBN 978-80-247-3032-5



Poznáváme homeopatii

Jak se léčit setrně

Kateřina Formánková, Miriam Kabelková, Ilona Ludvíková

Snad každá domácnost uvítá knižku, která osvětluje možnosti léčby homeopatií. Radí, jak využít homeopatiu při léčbě bolesti apod. a jak sestavit domácí homeopatickou lékárníčku.

14x21 cm, 136 stran,
99 Kč, 4,85 €, ISBN 978-80-247-2736-3



2215

Pilates

Krátká cvičení pro každý den
Amiena Zylla, Wolfgang Mießner

19x21 cm, 96 stran,
259 Kč, 11,14 €, ISBN 978-80-247-3035-6



6968

Pilates pro rehabilitaci

Eva Blahušová

17x24 cm, 192 stran,
198 Kč, 8,51 €, ISBN 978-80-247-3307-4



Strečink

Jednoduché protažení před a po zátěži
Kamil Ramík



Naučíme vás strečinkové cvičení, které je nutné před zátěží a po každé sportovní aktivitě. Kniha popisuje komplexní protažení všech svalových skupin, upozorňuje na časté chyby při cvičení.

14x21 cm, 80 stran,
129 Kč, 5,55 €, ISBN 978-80-247-3153-7

Cviky na vaši bolest

Rychlá a účinná úleva
Kamil Ramík



Vyzkoušejte si s námi krok za krokem jednoduché cviky vycházející z moderních postupů současné rehabilitace. Ulevte svému tělu od bolesti hlavy, krku, páteře, nohou i ramen.

14x21 cm, 96 stran,
149 Kč, 7,20 €, ISBN 978-80-247-2391-4

Předlékařská první pomoc

Jan Bydžovský



Profesionální záchranář a lékař urgentního příjmu a zdravotnické záchrané služby čtenáře vyčerpávajícím způsobem seznamuje s postupy při poskytování předlékařské první pomoci.

14x21 cm, 120 stran,
149 Kč, 6,41 €, ISBN 978-80-247-2334-1

1986

100+1 otázek a odpovědí o krevním tlaku

Eliška Sovová

14x21 cm, 96 stran,
139 Kč, 6,57 €, ISBN 978-80-247-2281-8



1985

100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické

Eliška Sovová, Beata Zapletalová, Hana Cipryanová

14x21 cm, 88 stran,
139 Kč, 6,57 €, ISBN 978-80-247-2280-1



1938

První pomoc

2., přepracované vydání
Jan Bydžovský

14x21 cm, 80 stran,
79 Kč, 3,95 €, ISBN 978-80-247-0680-1



1925

První pomoc pro každého

Jiří Stelzer, Lenka Chytilová

14x21 cm, 116 stran,
149 Kč, 7,20 €, ISBN 978-80-247-2144-6



2669

První pomoc u dětí

Pavel Srnský

14x21 cm, 112 stran,
159 Kč, 99 Kč, 4,85 €, ISBN 978-80-247-1824-8



SLEVA

1042

Domácí lékař

Nový velký průvodce
Peter Joachim Hauser

17x23 cm,
pevná vazba, 280 stran,
395 Kč, 199 Kč, 8,56 €, ISBN 80-247-0934-1



SLEVA

Velký lexikon společenského chování

2., rozšířené vydání bestselleru
V. Smejkal, H. Schelová Bachrachová



V novém vydání nejoblíbenější publikace o etiketě u nás vám zkušení autoři poradí, jak se chovat v nejrozličnějších společenských situacích. Čtivý text doprovázejí návodné i zábavné ilustrace.

17x24 cm, pevná vazba,
400 stran, 399 Kč, 17,16 €, ISBN 978-80-247-3650-1

3868

NOVINKA

Rady pro rodiče

2691

Léčba neplodnosti

4., aktualizované vydání
Karel Řežábek

14x21 cm, 176 stran,
199 Kč, 99 Kč, 4,26 €, ISBN 978-80-247-2103-3



SLEVA

26019

Plánované rodičovství

Nejlepší cesta k narození zdravého dítěte
Stanislav Trča

14x21 cm, 160 stran,
199 Kč, 89 Kč, 3,83 €, ISBN 978-80-247-2794-3



SLEVA

Wellness jóga pro těhotné

Blahodárná cvičení pro vás a vaše dítě
Miriam Wessels, Heike Oellerich



Autorky velmi srozumitelně představují jógu jako cvičení vhodné pro těhotné, pro každé stadium těhotenství. Podporuje fyzickou zdatnost a emocionální vyrovnanost po celé těhotenství, vždyť právě vyrovnanost je tak důležitá pro vás i vaše miminko.

22x22 cm, 96 stran,
279 Kč, 13,88 €, ISBN 978-80-247-2596-3

Čekáme děťátko

Martin Gregora, Miloš Velemínský ml.



Kniha předních českých lékařů se věnuje průběhu porodu a šestinedělí a péči o dítě do tří let. Zabývá se výživou, očkováním, psychomotorickým vývojem a nejčastějšími dětskými nemocemi.

17x24 cm, pevná vazba,
368 stran, 399 Kč, 19,48 €, ISBN 978-80-247-1489-9

Kniha o matce a dítěti

Martin Gregora



Ojedinelá celobarevná publikace českých autorů s bohatým obrazovým materiálem rodiče detailně připraví na příchod dítěte do rodiny a poradí jim, jak o dítě pečovat od prvního dne života.

20x25 cm, pevná vazba,
244 stran, 445 Kč, 21,87 €, ISBN 80-247-0854-X

2698

Otázky a odpovědi o porodu

2., aktualizované a doplněné vydání
Roman Chmel

14x21 cm, 144 stran,
169 Kč, 99 Kč, 4,26 €, ISBN 978-80-247-2142-2



SLEVA

2554

Dítě

Vývoj a výchova od početi do tří let
Ilona Špaňhelová

14x21 cm, 100 stran,
149 Kč, 7,20 €, ISBN 80-247-0552-4



1975

Cvičení a sport v těhotenství

Jitka Bejdáková

17x24 cm, šitá vazba, 136 stran,
225 Kč, 11,19 €, ISBN 80-247-1214-8



Vývoj miminka před narozením

Od embrya k porodu
Martina Hourová, Milena Králíčková, Petr Uher

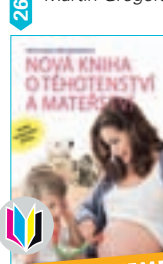


Kniha o vývoji miminka před narozením je věnována budoucím rodičům. Na fotografiích je zdokumentován vývoj plodu, jeho chování. Přináší časté dotazy žen v období předporodní péče.

17x24 cm, pevná vazba,
112 stran, 259 Kč, 12,88 €, ISBN 978-80-247-1942-9

Nová kniha o těhotenství a mateřství

Martin Gregora, Miloš Velemínský ml.



Ojedinelá celobarevná publikace českých autorů s bohatým obrazovým materiálem rodiče detailně připraví na příchod dítěte do rodiny a poradí jim, jak o dítě pečovat od prvního dne života.

19x25 cm, pevná vazba,
asi 264 stran,
cca 479 Kč, 20,60 €, ISBN 978-80-247-3081-3

26026

PŘIPRAVUJEME