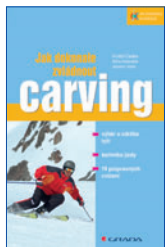


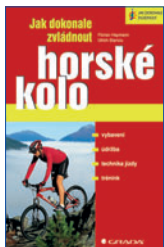
Jak dokonale zvládnout...

BAREVNÁ EDICE



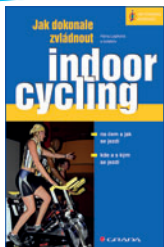
6274

Jak dokonale zvládnout carving
K. Částka, I. Kolovská, J. Votík
17×24 cm, pevná vazba, 112 stran,
199 Kč, 9,89 €, ISBN 80-247-1358-6



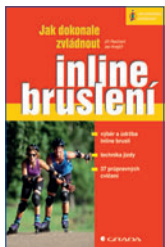
6944

Jak dokonale zvládnout horské kolo
Florian Haymann, Ulrich Stanciu
17×24 cm, šitá vazba, 128 stran,
249 Kč, 12,18 €, ISBN 978-80-247-2775-2



6224

Jak dokonale zvládnout indoorcycling
Hana Lepková a kolektiv
17×24 cm, pevná vazba, 96 stran,
99 Kč, 4,85 €, ISBN 978-80-247-1748-7



6279

Jak dokonale zvládnout inline bruslení
Jiří Reichert, Jan Krejčíř
17×24 cm, pevná vazba, 96 stran,
199 Kč, 9,89 €, ISBN 80-247-1534-1



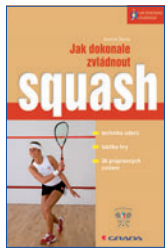
6958

Jak dokonale zvládnout kickbox
Klaus Nonnemacher
17×24 cm, šitá vazba, 144 stran,
299 Kč, 14,90 €, ISBN 978-80-247-2836-0



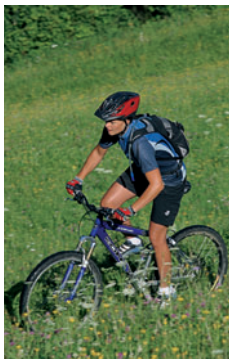
6281

Jak dokonale zvládnout snowboarding
Lukáš Binter
17×24 cm, pevná vazba, 96 stran,
199 Kč, 9,89 €, ISBN 80-247-1509-0



6275

Jak dokonale zvládnout squash
Dominik Šácha
17×24 cm, pevná vazba, 104 stran,
199 Kč, 9,89 €, ISBN 80-247-1462-0



6291

Kondiční příprava na golf
Vlasta Reichelová
17×24 cm, pevná vazba, 104 stran,
99 Kč, 4,85 €, ISBN 978-80-247-1858-3



6924

Jak dokonale zvládnout tenis
Vanda Koromházová, Denisa Linhartová
17×24 cm, pevná vazba, 112 stran,
249 Kč, 12,18 €, ISBN 978-80-247-2316-7



6953

Jak se dokonale protáhnout
64 strečinkových cvičení
Gunda Slomka, Petra Regelin
17×24 cm, šitá vazba, 124 stran,
149 Kč, 7,27 €, ISBN 978-80-247-2403-4



6938

Perfektní domácí trénink
Wolfgang Miessner
17×24 cm, šitá vazba, 128 stran,
149 Kč, 6,14 €, ISBN 978-80-247-2591-8

Zdraví a životní styl

Vlasy

Petra Měchurová, Zuzana Vilimovská

1991



Chcete pečovat o své vlasy co nejlépe a být trendy? Jedna z předních kadeřnických špiček, Petra Měchurová, vám poradí. Doporučí, jaký typ střihu a barva jsou pro vás nejhodnější. 24×31 cm, pevná vazba, 160 stran, 359 Kč, 15,44 €, ISBN 978-80-247-2496-6

NOVINKA

Krásná a fit i po čtyřicítce

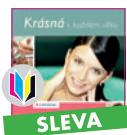
Mirelle Dorit Herpel

1995



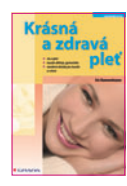
Začněte do svého života vyváženou stravu a zůstaňte fit i po čtyřicítce. 22×22 cm, šitá vazba, asi 96 stran, cca 279 Kč, 11,99 €, ISBN 978-80-247-2595-6

PŘIPRAVUJEME



2852

Krásná a zdravá pleť
Jana Petráková, Jana Olivová
22×22 cm, pevná vazba, 144 stran,
299 Kč, 149 Kč, 7,27 €, ISBN 978-80-247-1982-5



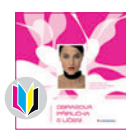
1973

Krásná a zdravá pleť
Iris Hammelmann
14×21 cm, 98 stran,
149 Kč, 7,20 €, ISBN 80-247-1510-4



1998

Umění přirozeného vzhledu
Tea Flak
22×22 cm, pevná vazba,
200 stran, 399 Kč, 19,48 €, ISBN 978-80-247-2718-9



2853

Obrazová příručka o lichení
Petra Šestáková
22×22 cm, šitá vazba,
148 stran, 329 Kč, 16,20 €, ISBN 978-80-247-1981-8

Anti-aging

Jak si zachovat mládí a krásu
Monika Golková

1924



Objevte s námi tajemství dlouhého života a pronikněte do problematiky anti-aging medicíny. Zjistěte, jak lze ovlivnit váš biologický věk, a poznejte základní anti-aging desatero. 14×21 cm, 136 stran,
159 Kč, 6,84 €, ISBN 978-80-247-2106-4

NOVINKA



6932

FIT po 50 aktivním životem k dobré kondici a zdraví
Walter H. Ettinger, Brenda S. Wright, Steven N. Blair
17×24 cm, 248 stran,
179 Kč, 8,90 €, ISBN 978-80-247-2203-0



2208

Posílení pánevního dna
Heike Höfler
22×22 cm, šitá vazba, 96 stran,
299 Kč, 12,86 €, ISBN 978-80-247-2958-9



1976

Celulitida 2, přepracované a doplněné vydání
Alice Schmidtová, Erika Hübelová
14×21 cm, 128 stran,
189 Kč, 9,19 €, ISBN 978-80-247-1619-0



1935

Akupresura
Jednoduše proti bolesti
Wolfgang Möhring
14×21 cm, 104 stran,
159 Kč, 7,90 €, ISBN 978-80-247-2335-8



1982

Prsa očima plastického chirurga
Jan Měšták
14×21 cm, pevná vazba, 96 stran,
159 Kč, 7,90 €, ISBN 978-80-247-1834-7



2203

Nos očima plastického chirurga
Jan Měšták
14×21 cm, pevná vazba,
128 stran, 189 Kč, 9,26 €, ISBN 978-80-247-2766-0

Sexualita ženy

Zlatko Pastor

2856

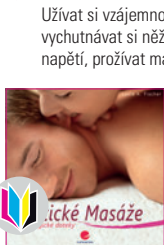


Získejte s námi přehled o všech typech žen z hlediska sexuální aktivity a změny sexuality v různých životních etapách. Poznejte rozdíl mezi mužským a ženským sexuálním prožitkem. 14×21 cm, 204 stran,
225 Kč, 11,19 €, ISBN 978-80-247-1989-4

Erotické masáže

Magické doteky
Lucia A. Fischer

2200



Užívat si vzájemnou blízkost, vychutnávat si něžnosti, zvýšit erotické napětí, prožívat magické okamžiky – erotická masáž je úžasná možnost, jak zkoumat tělo vašeho partnera. 22×22 cm, šitá vazba, 120 stran,
299 Kč, 14,90 €, ISBN 978-80-247-2734-9

Masáže pro rozmazlování

Rahel Rehm-Schweppe

2214



Autor popisuje základy různých technik masáží, jejich principy a účinky. Samotné masáže trvají maximálně 10 minut. Některé můžete provádět i sami, k jiným potřebujete druhou osobu. Rozmazlete své tělo příjemnými doteky a zbavte se stresu. 19×21 cm, asi 128 stran,
cca 299 Kč, 12,86 €, ISBN 978-80-247-3034-9



1997

Automasáž pro zdraví
Valeria Füchtner
22×22 cm, šitá vazba, 96 stran,
299 Kč, 14,90 €, ISBN 978-80-247-2702-8



1996

Masáž relaxace od hlavy až k patě
Hildegard Tischer
14×21 cm, 88 stran,
189 Kč, 9,19 €, ISBN 978-80-247-2550-5

2864
Jak ovlivnit nadváhu a obezitu
Libor Vitek
14x21 cm, 160 stran,
169 Kč, 8,27 €,
ISBN 978-80-247-2247-4

1978
Jak dosáhnout postavy snů
Možnosti a limity korekce postavy
Ludmila Fialová
14x21 cm, 136 stran,
169 Kč, 99 Kč, 4,85 €,
ISBN 978-80-247-1622-0

SLEVA

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

1990
Zdravá výživa pro každý den
 Fórum zdravé výživy
Jan Piřha, Rudolf Poledne
a kolektiv
14x21 cm, 144 stran,
179 Kč, 8,90 €,
ISBN 978-80-247-2488-1

Tak co mám jíst?
Petra Fořt
Kniha známého odborníka na zdravou výživu obsahuje doporučené týkající se racionální výživy, ale také „léčebných a redukčních diet“ (celiakie, osteoporóza, obezita, diabetes atd.). Autor se nevyhýbá ani alternativním výživovým stylům či tématu obezity a podrobně rozebírá různé skupiny potravin. Také se věnuje stravě v různých životních etapách, např. výživě dítěte, stravě v těhotenství, ve stáří apod.

17x24 cm, šitá vazba, 424 stran, 399 Kč, 19,48 €,
ISBN 978-80-247-1459-2

2705

1944
Zdravá výživa a hubnutí
Výživové podvodníky
Václava Kunová
14x21 cm, 128 stran,
149 Kč, 7,20 €,
ISBN 80-247-1050-1

1939
Zdravá výživa
Václava Kunová
14x21 cm, 140 stran,
169 Kč, 8,27 €,
ISBN 978-80-247-0736-5

1940
Bezlepková kuchařka
Iva Bušínová
14x21 cm, 100 stran,
149 Kč, 7,20 €,
ISBN 80-247-0867-1

1967
Bezlepková kuchařka 2
Iva Bušínová, Libuše Kalvodová
14x21 cm, šitá vazba, 220 stran,
229 Kč, 11,19 €,
ISBN 978-80-247-1270-3

S výživou zdravě po celý rok
Diana Chrpová
1992
Návody a rady, jak zdravě jíst a zůstat fit, atakují dnes snad každého. Kde však vzít záruku, že vše bude fungovat? Jistotu získáte v knize Mgr. Diany Chrpové, odbornice na výživu.

14x21 cm, 136 stran,
189 Kč, 8,13 €,
ISBN 978-80-247-2512-3

NOVINKA

Zelenina ve výživě člověka
Karel Kopec
2205
Ono se řekne: Zelenina je zdravá, zařaďte ji do svého jídelníčku... Ale jak? V jakém poměru a které druhy vybrat? Přinášíme vám proto tipy na každodenní jídelníčky a poradíme, jak na to.

14x21 cm, asi 144 stran,
cca 199 Kč, 8,56 €,
ISBN 978-80-247-2845-2

PŘIPRAVUJEME

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 lékář
Nový velký průvodce
Peter Joachim Hauser
17x23 cm, pevná vazba,
280 stran, 445 Kč, 21,87 €,
ISBN 80-247-0934-1

1938
První pomoc 2., přepracované vydání
Jan Bydžovský
14x21 cm, 76 stran,
79 Kč, 3,95 €,
ISBN 80-247-0680-6

1925
První pomoc pro každého
Jiří Stelzer, Lenka Chytilová
14x21 cm, 116 stran,
149 Kč, 7,20 €,
ISBN 978-80-247-2144-6

Káva jako životní styl
Martin Pössl
2206
Což takhle tradiční kávu trochu netradičně? Tato kniha vás nenásilnou formou seznámí nejen s tím, jak si vybrat tu nejlepší kávu, ale i jak připravit vaše bolesti přímo doma.

14x21 cm, 120 stran,
179 Kč, 7,70 €,
ISBN 978-80-247-2822-3

NOVINKA

Gurmánské jednohubky
Veronika Zemanová
2217
Nezbytnou knihu pro každou domácnost ocení všichni, kteří se chystají připravit pohostění pro návštěvy či si sami chtějí pochutnat na něčem výtečném z teplé nebo studené kuchyně.

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

NOVINKA

6293
Jóga
jak si vybrat tu pravou
Helena Kubrychtová Bártová,
Robert Stuchlík
17x24 cm, 208 stran,
199 Kč, 9,89 €,
ISBN 978-80-247-2071-5

6922
Cvičení pro zdravé klouby
Maren Schwichtenberg
17x24 cm, 144 stran,
175 Kč, 8,60 €,
ISBN 978-80-247-2173-6

Jóga
Krátká cvičení pro každý den
Amiena Zylla, Wolfgang Miessner
2216
Naučte se spolu s námi účinná jednoduchá cvičení – dýchací, relaxační, ranní, vhodná pro krátkou pracovní přestávku, proti bolesti hlavy apod. Zařadte jógu do všedního dne a již za pár dní se budete cítit uvolněnější a bez stresu.

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

PŘIPRAVUJEME

Zdravá záda
Protahovací cvičení, rozhybání, posílení, relaxace
Dieter Grabbe
2212
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, asi 96 stran,
cca 259 Kč, 11,14 €,
ISBN 978-80-247-3032-5

PŘIPRAVUJEME

Pilates
Krátká cvičení pro každý den
Amiena Zylla, Wolfgang Miessner
2215
Cvičte s námi pilates! Naučíme vás nejen správné a efektivní provádění cviků, protažení jednotlivých partií těla, ale i techniku dýchání, která je při každém cvičení tak důležitá. Pomůže vám zbavit se během pár minut každodenního stresu.

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

PŘIPRAVUJEME

2213
Posílení svalstva
Rychlý program
Dieter Grabbe
19x21 cm, asi 128 stran,
cca 299 Kč, 12,86 €,
ISBN 978-80-247-3033-2

PŘIPRAVUJEME

2201
Poznáváme homeopatii
Jak se léčit setrně
Kateřina Formánková,
Miriam Kabelková,
Ilona Ludvíková
14x21 cm, 136 stran,
99 Kč, 4,85 €,
ISBN 978-80-247-2736-3

1988
Cviky na vaši bolest
Rychlá a účinná úleva
Kamil Ramík
14x21 cm, 96 stran,
149 Kč, 7,20 €,
ISBN 978-80-247-2391-4

2218
Strečink
Jednoduché protažení před a po zátěži
Kamil Ramík
14x21 cm, 80 stran,
129 Kč, 5,55 €,
ISBN 978-80-247-3153-7

NOVINKA

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

3381
Life management
Jak získat více času, energie a pořádku v životě
Dita Zandl
14x21 cm, 164 stran,
189 Kč, 9,19 €,
ISBN 80-247-1488-4

➔ Další knihy pro pacienty na straně 85.