

12 BRĪNIŠKĪGI UZTURA IZAICINĀJUMI

Alise Kindzule

Kā iemīlēt sevi un justies labāk 12 mēnešos? Sāc ar sevis izaicināšanu! Tā ir praktiska rokasgrāmata par tavu uzturu, kustībām, elpošanu un pozitīvām domām. Pirmie soļi var nebūt lieli, taču tie atstās iespaidu! Šajā ceļojumā tev būs iespēja uz klausīt uztura speciālistes Alises Kindzules padomus, sajūst un pierakstīt, kā viņas ieteiktie labie ieradumi un veselīga dzīvesveida labumi, daudzveidīga un uzturvielām bagāta pārtika uzlabo tavu pašsajūtu un ķermeni. Ar katru soli tas būs arvien vienkāršāk!



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

GOVJU SLEPENĀ DZĪVE

Rozamunda Janga

Sirsnīgs stāsts par noslēpumainu pasauli – govju ganāmpulka krāšņo, piedzīvojumiem un pārdzīvojumiem bagāto ikdienu fermā. Stāsts par govju gudrību, atšķirīgajiem raksturiem, ieradumiem un krāšņām savstarpējām attiecībām. Tas nav ar asiem sižeta pavērsieniem, ja vien par tādiem neuzskata bullīšu lūrēšanu caur pieri, bet ir ritmiskas un jēgpilnas lielas lauku saimniecības dzīves tēlojums. Govju ganāmpulks ir tikai viena, kaut arī grāmatas galvenā persona, bet tikpat aizraujoši ir uzzināt par cūku, aitu un vistu ikdienas gaitām un attiecībām.

Govju slepenā dzīve

ROZAMUNDA JANGI
Rosamund Young



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

KĀ PANĀKT DARBINIEKU UZPLAUKUMU

Dace Bole

Monogrāfija izstrādāta uz autores promocijas darba "Darbinieku garīgā labklājība un vērtīborientētas personāla vadības sistēmas ieviešana un lietošana Latvijas uzņēmumos" bāzes. Tās mērķis ir izvērtēt vērtīborientētas personāla vadības un darbinieku garīgās labklājības mijattiecību aktuālo praksi Latvijas uzņēmumos un atklāt darbinieku garīgo labklājību sekmējošo sistēmu un tās modeli, kā arī ieviešanas uzdevumus, principus un kritērijus.

Dace Bole

KĀ PANĀKT DARBINIEKU UZPLAUKUMU



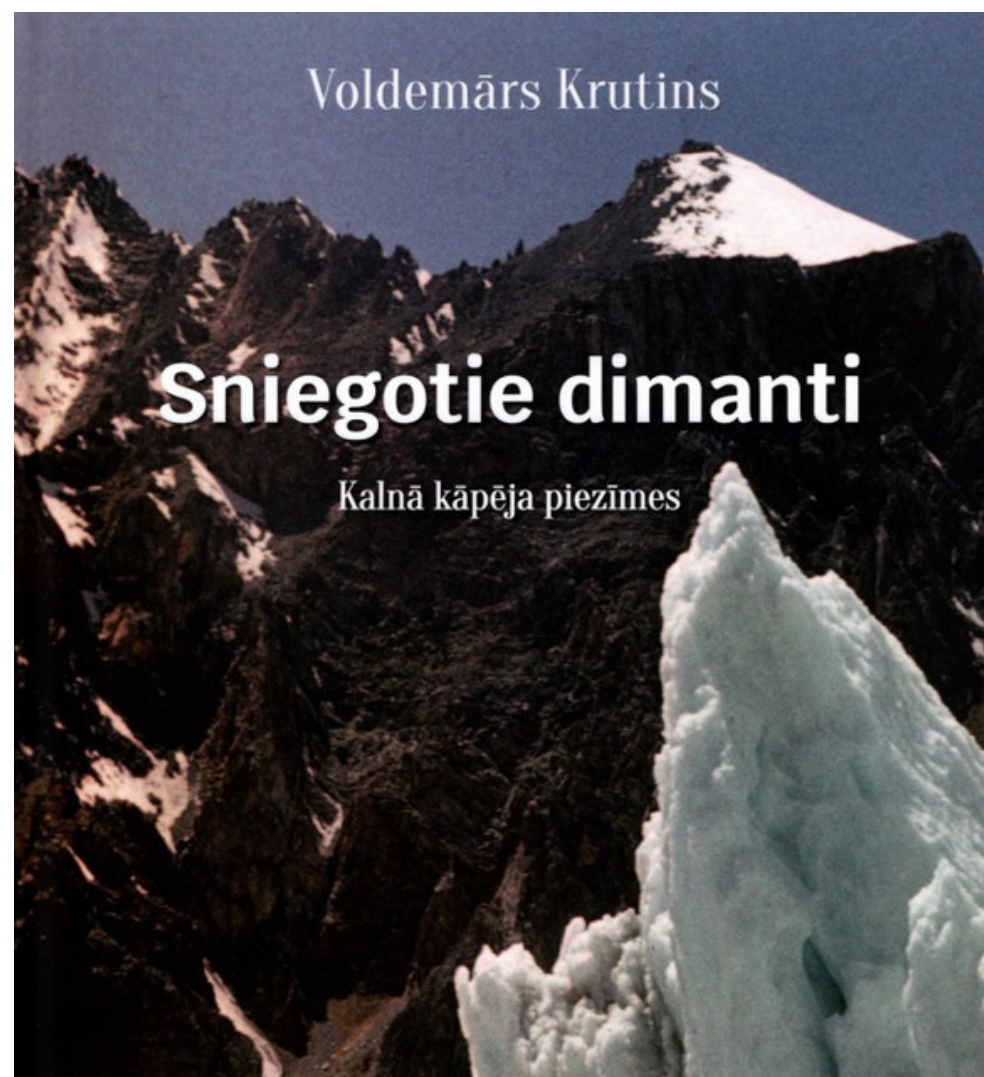
Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

SNIEGOTIE DIMANTI

Voldemārs Krutins

Grāmata ir stāsts par kāpšanu kalnos, kas tika organizēta pagājušā gadsimta astoņdesmitajos gados. Pateicoties tūrisma aktīvistiem R. Slaviņam un M. Laiviņam, tika izveidota apmācības sistēma "Kalnu skola", rīkotas turiādes kalnu rajonos, nodrošināta piedalīšanās PSRS kalnu tūristu sacensībās. Grāmata dod iespēju lasītājam iepazīties ar viena cilvēka personīgo pieredzi un piedzīvoto emociju gammu tik skarbos dabas apstākļos, kādus var piedāvāt tikai kalnu vide.



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

ЯПОНСКИЙ ANTI-AGE МАССАЖ

Такуро Мори

Кожа потеряла упругость и виднеется второй подбородок? Такуро Мори убежден, что причина всех этих проблем не в возрасте и плохой наследственности, а в неправильном образе жизни. Он предлагает пересмотреть свои привычки и освоить простой, но эффективный массаж "Когао". В книге вы найдете: уникальные японские техники массажа для создания точеных черт лица; упражнения, которые помогут избавиться от отеков и морщин; советы по улучшению питания и образа жизни, следуя которым вы вернете коже упругость и сияние.



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālrūni
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

ГЛАВНЫЕ ЖЕНЩИНЫ В ИСТОРИИ ИСКУССТВА

Сьюзи Ходж

Эта книга рассказывает о вкладе женщин в развитие искусства и исследует творчество художниц XVI – XXI веков через призму стилей, затронутых тем и особых достижений. Автор анализирует 60 ключевых произведений – живописные полотна, скульптуры, инсталляции, перформансы – художниц Европы, Америки, России и Азии. Особый формат книги – с перекрестными ссылками и пояснениями – позволяет рассмотреть эти работы в контексте всей истории искусства.



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA