

NIĶU NAV!

Vita Kalniņa

"Niķu nav!" ir Vitas Kalniņas otrā grāmata par bērnu un vecāku attiecībām no 6 mēnešu līdz 3 gadu vecumam. Šim bērna dzīves posmam raksturīga arvien lielāka bērna interese par apkārtējo pasauli un aktīva tās izpēte, vienlaikus pieaugot viņa vēlmei visu noteikt pašam, kas vecākiem var nest jaunus izaicinājumus, salīdzinot ar pirmajiem bērna dzīves mēnešiem. Kā ļaut mazajam paust savu gribu, neieslīgstot neauglīgās cīņās par varu? Kā, cienot bērna ķermeni un vajadzības, apgūt podiņmācību un patstāvīgu ēšanu? Kad un kādā veidā uzticēt bērna pieskatīšanu auklītei vai bērnudārzam? Un visbeidzot, kā vecākiem šajā laikā spēt parūpēties pašiem par sevi?

Būt kopā ar bērnu no 6 mēnešu līdz 3 gadu vecumam



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА

Алёна Якуб

Фитнес для мозга – укрепите память, тренируйте внимание, улучшайте настроение каждый день.

90-дневная программа тренировок мозга (профилактика деменции)

АЛЁНА ЯКУБ



ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА

УКРЕПИТЕ ПАМЯТЬ,
ТРЕНИРУЙТЕ ВНИМАНИЕ,
УЛУЧШАЙТЕ НАСТРОЕНИЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

90-ДНЕВНАЯ АВТОРСКАЯ
ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК МОЗГА



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

CEĻŠ UZ IZCİLĪBU

Patentu valdes 100 gadu jubileja tiek atzīmēta ar grāmatas "Ceļā uz izcilību" izdošanu, kurā apkopots 25 nozīmīgāko Latvijas izgudrotāju veikums. Izdevums aptver tikai nelielu daļu no latviešu izcelsmes izgudrotāju snieguma aviācijas un avionavigācijas, astronautikas, pārtikas un apģērbu ražošanas, datorzinātņu, medicīnas, biotehnoloģiju, kosmosa pētniecības, autobūves, ķīmijas un fizikas jomās, no unikālas pīpes konstrukcijas radīšanas līdz pasaulē pirmā miniatūrā un leģendām apvītā spiegu fotoaparāta "Minox" konstruēšanai.

CEĻŠ UZ IZCİLĪBU

Latvijas izgudrotāji pasaulē



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

КЕТОДИЕТА

Олена Исламкина

Первая часть книги рассказывает о том, почему мы поверили, что здоровые и натуральные продукты - наши враги. Как войны, революции и даже советская идеология сформировали современные представления о "правильном питании" и почему они идут вразрез с человеческой физиологией и принципами кеторациона. Во второй части Олена объясняет, как работает кетодиета и дает конкретные инструкции по переходу: какие анализы сдать, что исключить из рациона, а что обязательно оставить, как справляться со срывами и кетогриппом. Здесь вы найдете примеры меню на каждый день и общие рекомендации по питанию.



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

JŪTIES KĀ MĀJĀS

Frīda Ramstede

Mājas, kurās justies labi, ir kas vairāk par četrām sienām un jumtu virs galvas. Tā ir telpa, kura atspoguļo tavu personību un kurā funkcionalitāte saskan ar tavu individuālo estētisko gaumi. Lai šādu mājokli iekārtotu, lieti noderēs interjera un dizaina ekspertes Frīdas Ramstedes profesionālās zināšanas. Ar uzskatāmu attēlu palīdzību viņa atklāj svarīgākos mājokļa iekārtošanas pamatlikumus, mērus un proporcijas, māca meklēt unikālus risinājumus, nevis akli sekot modes tendencēm, un paskaidro, kā panākt ievērojamas izmaiņas, neveicot kapitālo remontu. Frīda pati šo grāmatu dēvē par praktisku darbarīku kasti, ar kuras palīdzību ikviens bezpersonisku namu spēs padarīt par īstām mājām.



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

21 DIENA LĪDZ VESELĪGAM DZĪVESVEIDAM

Madara Meiere

Mani sauc Madara Meiere un esmu sertificēta fitnesa un uztura trenere. Šo grāmatu esmu radījusi, lai viegli lasāmā formā iemācītu visu, kas jāzina par veselīgu un sabalansētu dzīvesveidu. Tajā sniedzu praktiskus padomus, motivāciju un zināšanas par uzturu, kustību un attieksmi pret savu ķermeni. Grāmatā ir atvēlēta vieta arī piezīmēm, mērķa definēšanai, pārdomām un atziņām. Soli pa solim, es palīdzēšu saprast, kādēļ un kā sākt uzlabot savu veselību un dzīvi, lai tas kļūtu par dzīvesstilu, nevis īstermiņa aktivitāti.

Madara
COACHING



21 diena līdz veselīgam dzīvesveidam

UZTURS. ĶERMENIS. PRĀTS.

"Tavs ķermenis ir vērtīgākais, kas Tev ir – parūpējies par to.
Viss, ko Tu ēd, cik daudz kusties, kā jūties, nosaka, cik vesels būs Tavs
fiziskais ķermenis un prāts."



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

КЕТОГОЛОДАНИЕ

Джозеф Меркола

Мы знаем, что правильная, здоровая еда может быть лекарством. Но отказ от еды — одно из лучших средств, которые мы можем сделать для своего здоровья. Правильно выстроенные периоды голодания и рацион питания являются невероятно мощным инструментом управления метаболизмом и оздоровления организма. Доктор Джозеф Меркола исследует преимущества хорошо спланированного голодания в сочетании с кетогенной диетой и предлагает пошаговое руководство, которое поможет снизить вес, избавиться от инсулинорезистентности, уменьшить воспаление и оптимизировать работу мозга.

ДЖОЗЕФ МЕРКОЛА

Врач, член Американской коллегии питания



ГОЛОДАНИЕ

ПОДБОР
идеальной
схемы
питания
и голодания

СПОСОБЫ
укрепить
иммунитет
и восстановить
режим дня

СПИСОК
необходимых
нутриентов
для
организма

НАУЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

О ТОМ, КАК УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ,
ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ ОТ ТОКСИНОВ
И СНИЗИТЬ ВЕС С ПОМОЩЬЮ ИНТЕРВАЛЬНОГО
ГОЛОДАНИЯ И ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ



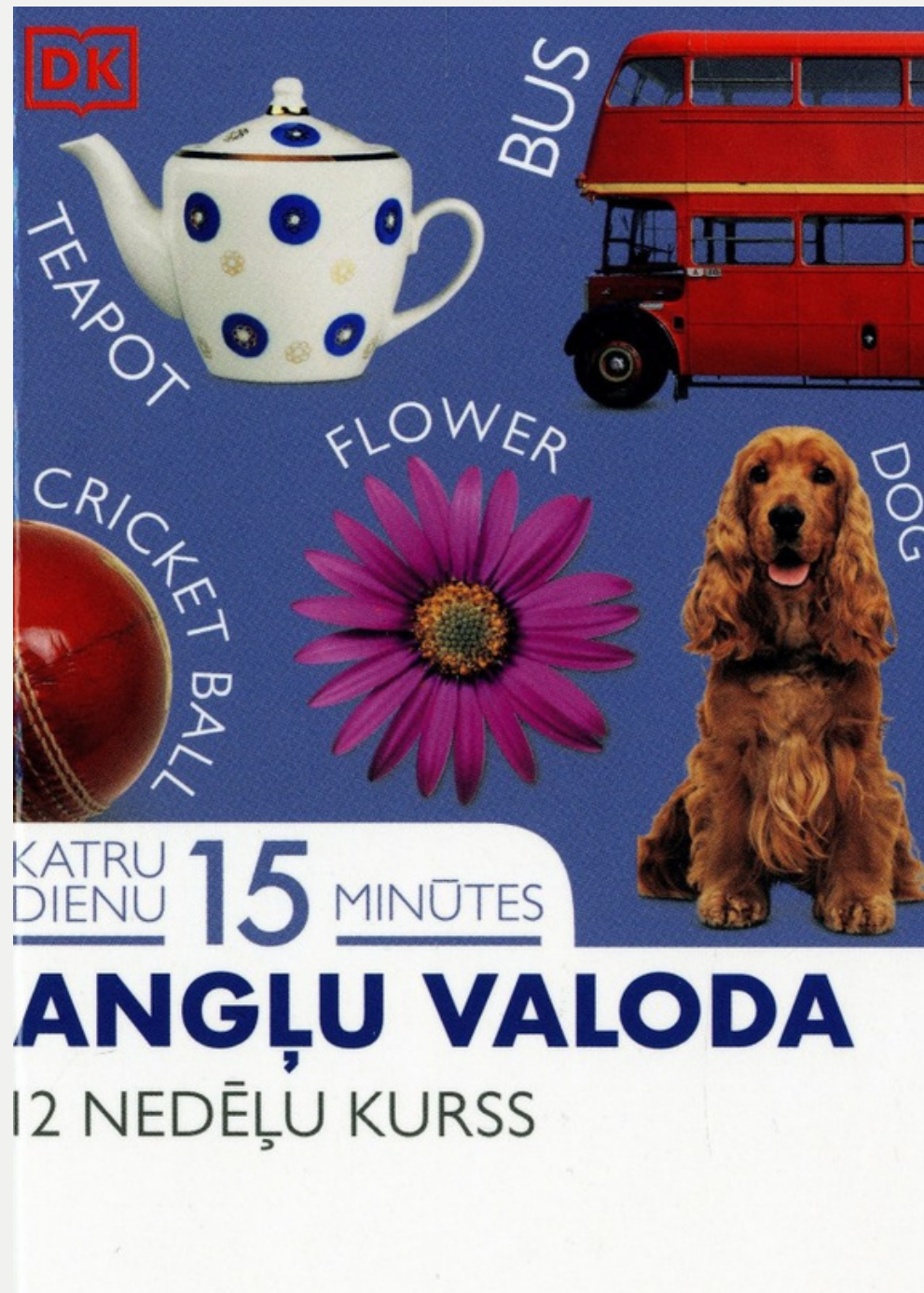
Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

KATRU DIENU 15 MINŪTES. ANĢĻU VALODA

Džeina Vaitvika

Mācoties tikai 15 minūtes dienā, jūs drīz vien spēsiet droši un pārlicināti runāt angļiski un saprast angļu valodā teikto. Grāmatu veido 12 tematiskie bloki, kas sadalīti piecās 15 minūšu ikdienas nodarbībās. Tikai 12 nedēļās būsiet apguvuši pilnu mācību kursu. Grāmatas beigās atradīsiet ēdienkartes ceļvedi, terminus un tulkojošo vārdnīcu.



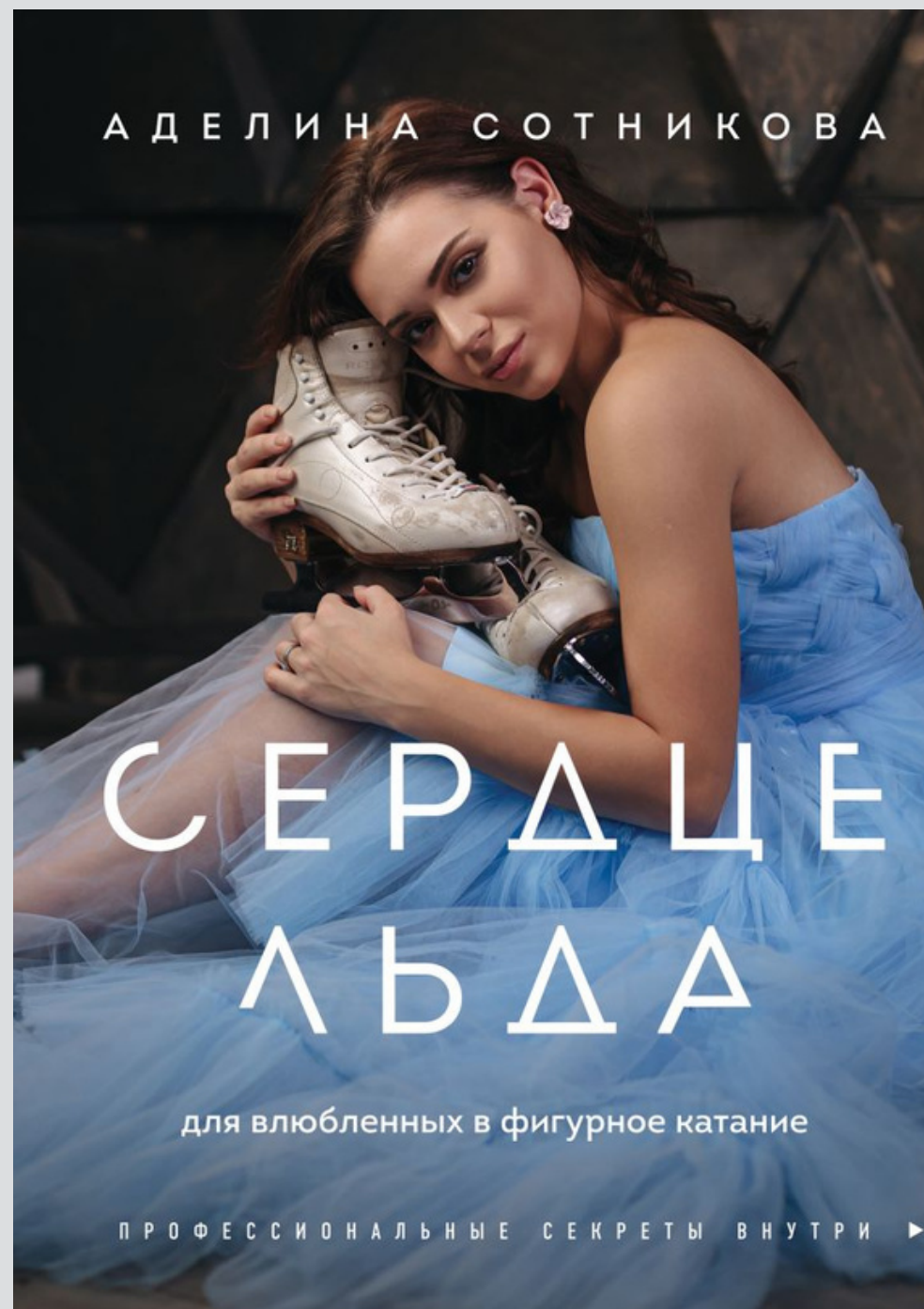
Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

СЕРДЦЕ ЛЬДА

Аделина Сотникова

Вдохновляющая история Аделины Сотниковой, первой в российской истории олимпийской чемпионки в женском одиночном катании. В книге вы найдете практические советы, которые помогут вам усовершенствовать свои навыки в фигурном катании, QR-коды с видеоматериалами о том, как выполнять каждый элемент, профессиональные лайфхаки, которые ускорят ваш путь к успеху. С этой книгой вы погрузитесь в мир фигурного катания и полюбите его навсегда!



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

IMPROVIZĒ: ŠEIT UN TAGAD

Rob Normens

Praktisks ceļvedis laikmetīgajā teātra improvizācijā. Grāmata piedāvā tehnikas, trikus un noslēpumus, ko izmanto profesionāli aktieri, lai improvizāciju padarītu vienkāršāku, efektīvāku un baudāmāku. Lasītājs atklās vienkāršus instrumentus, kas tam ļaus veiksmīgi manevrēt pat vissatraucošākajās ainās un dzīves situācijās.

IMPROVIZĒ
ŠEIT · UN · TAGAD



Praktisks ceļvedis
laikmetīgajā teātra improvizācijā

ROBS NORMENS



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA