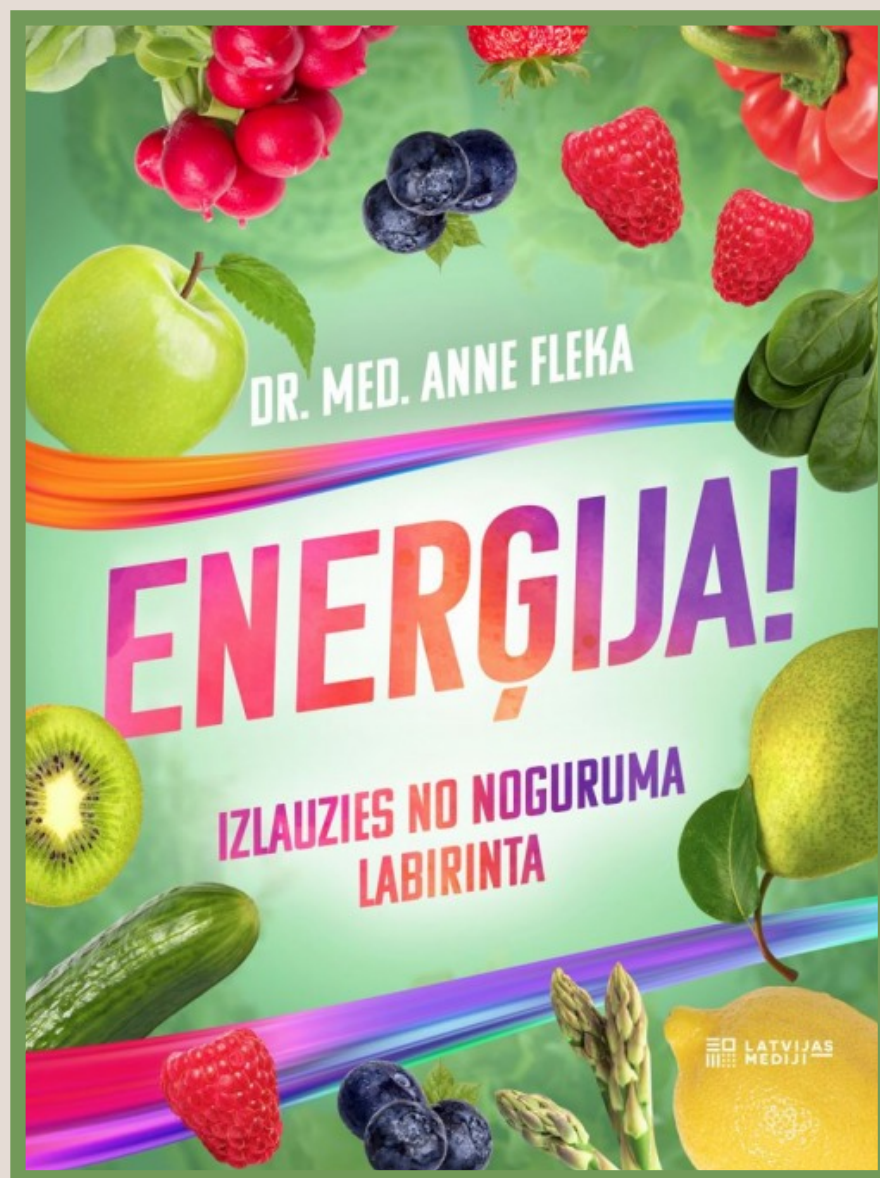


ENERĢIJA!

Anne Fleka

Jūties iztukšots un noguris? Ir sajūta, ka iznīksti un ar tevi kaut kas nav kārtībā? Uztura speciāliste Dr. med. Anne Fleka ir pastiprināti pievērsusies šai problēmai un atradusi veidu, kā veselīgi izlauzties no noguruma labirinta. Autore atmasko slēptos enerģijas zagļus un nepārejošā noguruma cēloņus un izskaidro, kā varam spēcināt šūnu un orgānu funkcijas, pareizi attīrīties un, izmantojot dabas spēku, sākt dzīvot pilnvērtīgi un enerģijas pilni. Šajā grāmatā atradīsi arī trīsdesmit dienu pašpalīdzības programmu un receptes enerģiskākai dzīvei.

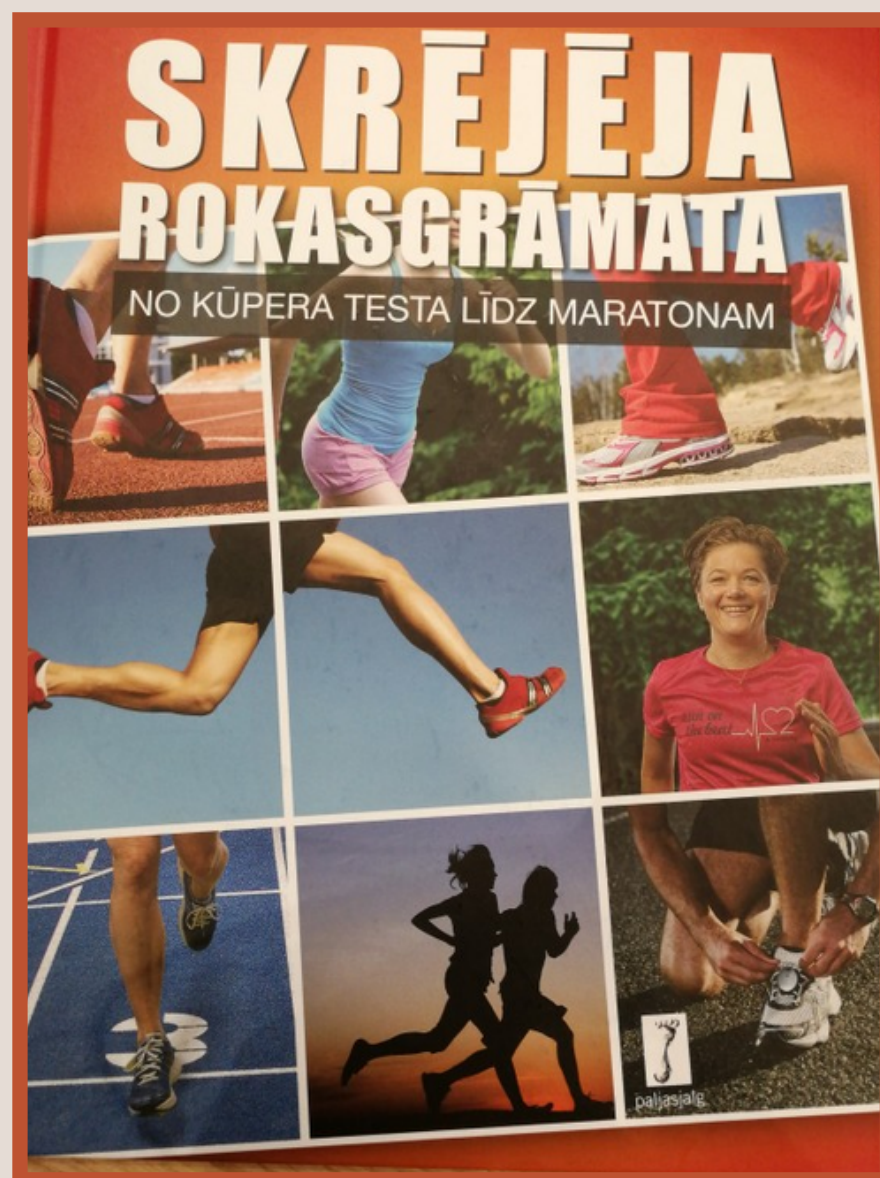


Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

SKRĒJĒJA ROKASGRĀMATA

Sepo Antila

Skrējēja rokasgrāmata ir līdzeklis mērķtiecīgiem treniņiem, skriešanas tehnikas attīstīšanai, kā arī skriešanas trenētības uzlabošanai. Grāmata sniedz norādījumus par skriešanas pamatiem, taču arī pieredzējušiem sportistiem, kas tiecas uz attīstību, būs, ko iemācīties. Rokasgrāmata kalpos kā skrējēja palīglīdzeklis distancē sasniegt jaunus rekordus un atsperīgāku soli. Grāmatā tiek skartas tādas tēmas kā skriešanas tehnika, treniņu organizēšana, intensitātes zonas, spēka treniņi, muskuļu uzturēšana un atjaunošana, kā arī treniņus sekmējošs uzturs.



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ BIBLIOTĒKA

SANTJAGO CEĻŠ

Zane Eniņa

Zane Eniņa apceļojusi vairāk nekā 80 valstis, savus piedzīvojumus aizrautīgi atainojot ceļojumu blogā mugursoma.lv. No šiem aprakstiem vēlāk tapušas arī grāmatas "Nekaunīgais pingvīns" un "Uz Aļasku un atpakaļ". Zane ceļo viegli un budžetam draudzīgi, bieži vien tikai ar mugursomu. Tās saturs tiek īpaši rūpīgi pārdomāts, kad soma visu dienu jānes plecos, kā tas notiek, ejot Santjago ceļu. Viņas trešā grāmata vēsta par Zanes pieredzi, kājām mērojot piecus Santjago ceļa maršrūtus – gan Rietumeiropā, gan arī nesen izveidoto posmu Latvijā.



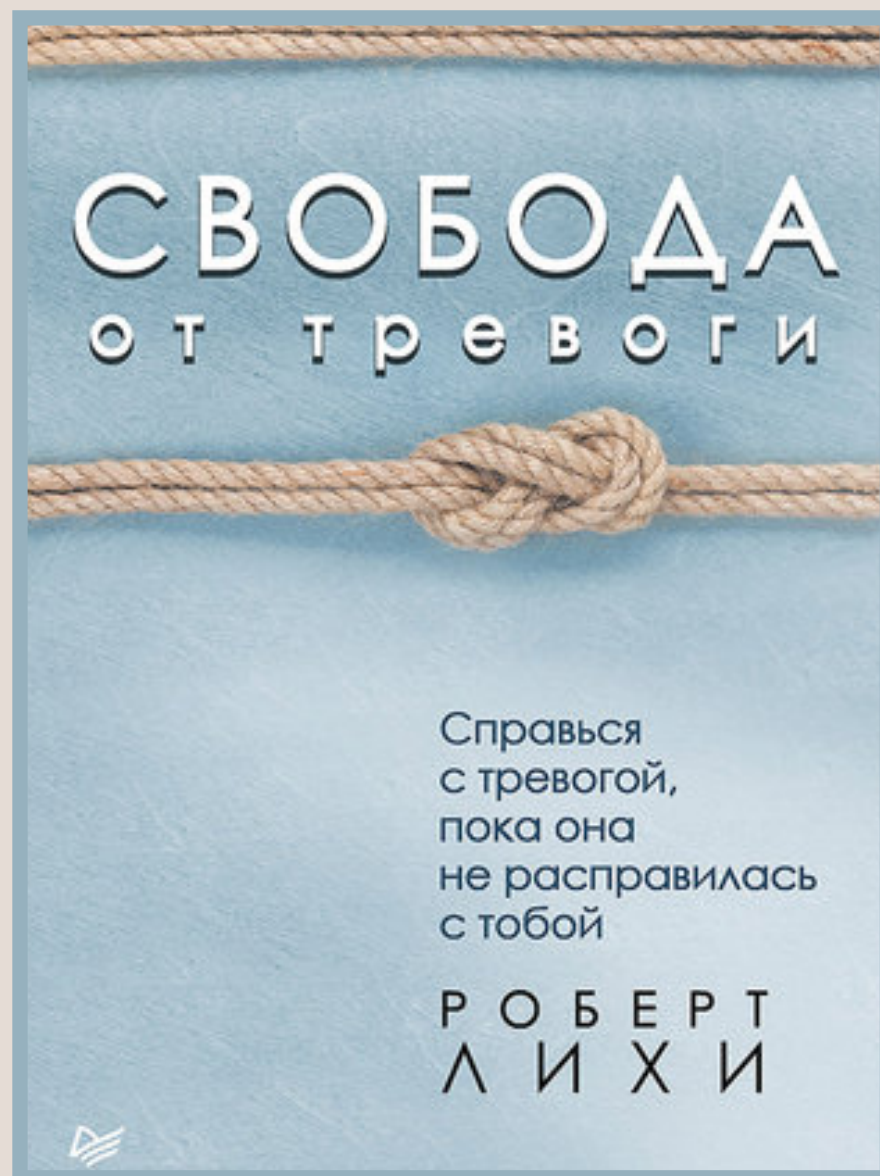
Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065



СВОБОДА ОТ ТРЕВОГИ

Роберт Лихи

Перед любым ответственным событием вы трясетесь от ужаса? Не можете уверенно разговаривать с начальником? Боитесь, что с вашими детьми случится что-то плохое? Из этой книги вы узнаете, как обмануть свой страх и научиться справляться со стрессом. Здесь вы найдете простое пошаговое руководство, чтобы преодолеть любые виды беспокойства, избавиться от тревоги и начать жить полной жизнью.



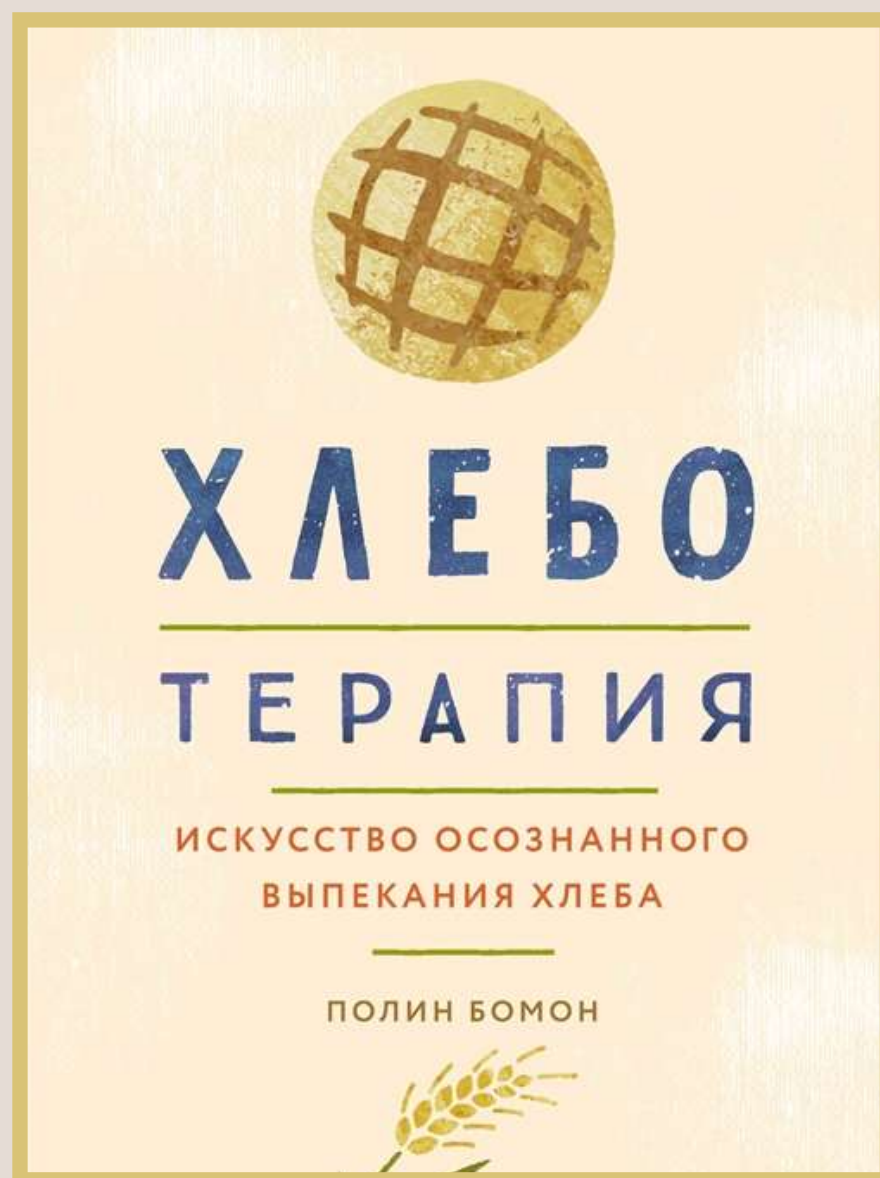
Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ BIBLIOTĒKA

ХЛЕБОТЕРАПИЯ

Полин Бомон

Полин Бомон, психолог Университета Ньюкасл и мать шестерых детей, обнаружила, что хлебопечение - это не только увлекательное хобби и проявление любви к близким, но и мощный инструмент самотерапии. Этот успокаивающий ритуал защищает нас от стресса и способствует обретению душевного равновесия и гармонии. Следуя подробным пошаговым инструкциям, вы освоите рецепты простого дрожжевого хлеба и полезнейшего хлеба на закваске, итальянской фокаччи и мексиканской тортильи, удивительно ароматного хлеба с укропом и свеклой и быстрого ирландского содового хлеба... И одновременно сможете разобраться в себе под мудрым и чутким руководством Полин.



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065