

# SMADZEŅU SPĒKS

Anderss Hansens

Kusties! Mūsdienu pētījumi pierāda, ka kustībām un treniņiem ir prātam neaptverama ietekme uz smadzenēm – fiziskās aktivitātes šo orgānu ietekmē visvairāk. Turklāt tas attiecas tiklab uz bērniem, kā pieaugušajiem, jā, pat uz vecākiem cilvēkiem! Grāmatā ārsts Anderss Hansens atklāj, kā un kāpēc kustības ir ārkārtīgi nozīmīgas smadzeņu darbībai. Viņš sniedz arī konkrētus padomus par to, kā sākt kustēties vairāk.

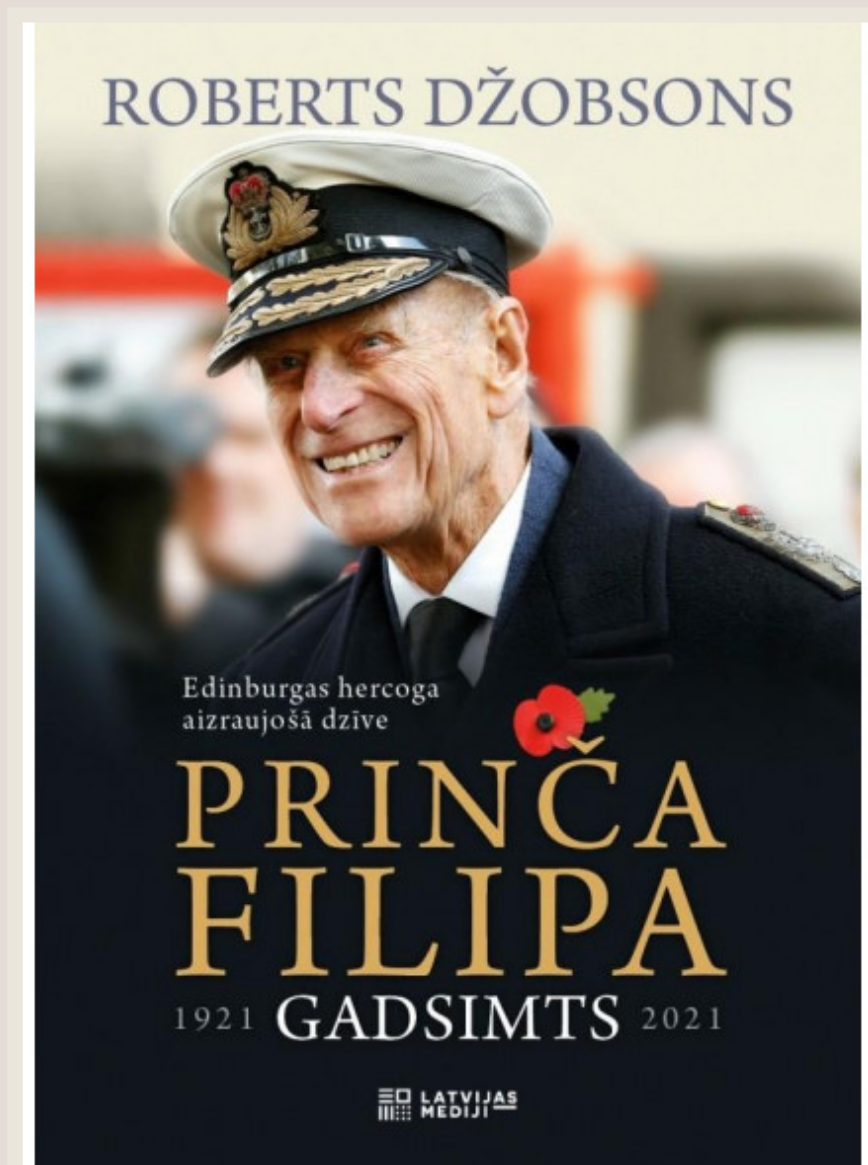


Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

# PRINČA FILIPA GADSIMTS

## Roberts Džobsons

Gadu desmitiem princis Filips ir bijis viens no pasaulē ievērojamākiem karaliskās ģimenes pārstāvjiem, kas atzinību ieguva gan tāpēc, ka bija savas sievas karalienes Elizabetes II lielākais balsts, gan arī savas personības dēļ. Tā kā prinča Filipa galvenais pienākums bija ļaut karalienei vienmēr būt uzmanības centrā, viņam nācās pārkāpt pāri ambīcijām un zināt savu vietu - būt divus soļus aiz karalienes. Neskatoties uz to, prinča Filipa spēcīgā personība ļāva pasaulei viņu iepazīt arī kā indivīdu, kas nebaidās izteikt savas domas un kam patiesi rūp sava ģimene un tauta.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

# ATOMISKIE IERADUMI

**Džeims Klīrs**

Grāmata "Atomiskie ieradumi" – parādīs vieglu un pārbaudītu veidu, kā veidot labus ieradumus un mainīt sliktos! Neatkarīgi no jūsu mērķiem, šī grāmata piedāvā pārbaudītu metodoloģiju, kā ikdienā panākt uzlabojumus un izaugsmi. Džeimss Klīrs, viens no pasaules vadošajiem ekspertiem ieradumu veidošanā, atklāj praktiskas stratēģijas, kuras jums iemācīs, kā tieši veidot un ieviest jaunus ieradumus, tikt vaļā no sliktajiem ieradumiem un pilnveidot sīkas ikdienas darbības, kas ļauj sasniegt ievērojamus rezultātus.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

# ТРЕНИРУЕМСЯ ДОМА

**Марк Лорен**

В этой книге Марк Лорен (профессиональный тренер спецназа) делится принципами своей потрясающе эффективной программы – простые упражнения, для которых требуется лишь сопротивление вашего тела + правильное питание позволят вам выглядеть идеально за очень короткие сроки. Вооружившись нашими мотивационными техниками, программой тренировок и советами по питанию, вы очень скоро добьетесь заметных результатов, занимаясь всего по 30 минут в день 4 раза в неделю – хоть в гостиной, хоть в гараже, хоть в парке, хоть в офисе.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

# ЧТО ДЕЛАЕТ НАС ЛЮДЬМИ

Леон Виндшайд

В современном мире человек все чаще опирается на разум, при этом не только игнорируя, но и подавляя свои чувства. Между тем, по мнению автора, именно способность чувствовать отличает людей от животных и искусственного интеллекта. Да, машины меньше ошибаются, точнее вычисляют или быстрее обрабатывают данные, но им не дано испытывать любовь, страх, радость или сочувствие. Именно чувства делают людей людьми. Именно чувства определяют нашу реальность, влияют на наши действия и решения.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
654 26065