

WYDAWNICTWO GALAKTYKA
2015



ŻYJ Z PASJĄ



Bieganie



M. OSTROWSKA-DOŁĘGOWSKA, K. DOŁĘGOWSKI

SZCZĘŚLIWI BIEGAJĄ ULTRA

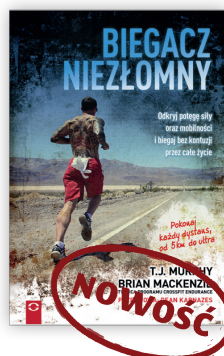
JAK PRZEBIEC 100 KILOMETRÓW W JEDEN DZIEŃ, KOIĆ BÓŁ ŚPIEWEM I POSTAWIĆ PASJĘ PONAD DOM I KREDYT

Liczba stron: 280 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 39,90 zł

Psychika mówiła mi: „Nie dasz rady! Co Ty tu robisz, mazgaju!”. Krzysiek walczył za nas dwoje, gdy czepiałam się jego plecaka i z poczuciem, że zaraz zwymiotuję sobie na buty – parłam za nim pod górę. I jeszcze musiał patrzeć jak się rozklejam, jak cierpię. A jednak – był to jeden z najważniejszych i najwspanialszych tygodni w naszym życiu. Może właśnie dlatego, że było tak trudno?

Fragment książki

Ta książka łączy w sobie elementy fascynującej autobiografii, praktycznego podręcznika o górskich ultramaratonach i rajdach, pełnego konkretnych porad, a także relacji ze spotkań z legendarnymi zawodnikami.



B. MACKENZIE, T.J. MURPHY

BIEGACZ NIEZŁOMNY

ODKRYJ POTĘGĘ SIŁY ORAZ MOBILNOŚCI I BIEGAJ BEZ KONTUZJI PRZEZ CAŁE ŻYCIE

Liczba stron: 224 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 39,90 zł

Dla każdego biegacza ważna jest siła, szybkość i wytrzymałość organizmu. Jak je osiągnąć, by jednocześnie nie dorozić się kontuzji? Odpowiedzią na to pytanie jest stworzony przez Briana MacKenziego trening mobilności. Zastosowane w nim ćwiczenia CrossFit Endurance pozwalają poprawić wyniki, kondycję fizyczną oraz ogólny stan zdrowia. W książce zawarte są nie tylko szczegółowe plany treningowe, ale także zasady zdrowej diety dla biegacza na każdym poziomie zaawansowania.



C. WELLINGTON

BEZ OGRANICZEŃ

HISTORIA NAJTWARDSZEJ KOBIETY NA ŚWIECIE

Liczba stron: 272 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 34,90 zł

W tych osobistych wspomnieniach Chrissie Wellington zabiera czytelnika w niezwykłą podróż po świecie i zaprasza na przygodę z odkrywaniem siebie. W dzieciństwie Chrissie trudno doszukać się zadatków na przyszłą mistrzynię świata. Nie była cudownym dzieckiem, a przezwisko Muppet bardziej kojarzy się z niezdarnością niż ze sportowym talentem. Od dziecka miała jednak przemożny pęd do samodoskonalenia się, niezaspokojony apetyt na nowe wyzwania i determinację, by sprostać coraz większym oczekiwaniom.

[illegible]

K. ŻBIKOWSKA-JUSIS

KOBIETA W BIEGU

CZYLI JAK POGODZIĆ PASJĘ Z CODZIENNOŚCIĄ

Liczba stron: 176 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 34,90 zł

Czy można pracować „pełną parą”, rozwijać swoje pasje, stawiać sobie cele i spełniać marzenia, a przy tym nie zaniedbać rodziny i wciąż mieć czyste ubrania w szafie? Czy da się pogodzić życie rodzinne ze swoim własnym „ja” i realizować się bez szkody dla najbliższych? Wreszcie – czy można być mamą i biegać ultramaratony? I po co w ogóle biegać? Po co się męczyć, wstawać przed świtem lub wychodzić na trening późnym wieczorem? Dlaczego mimo wszystko warto? I jak to żmudne pokonywanie kilometrów na własnych nogach może zmienić życie na lepsze?

Bez względu na to, czy już kochasz bieganie czy cały czas jeszcze nienawidzisz się męczyć – daj się zainspirować do działania. Odkryj w sobie siłę i uwierz, że możesz więcej.



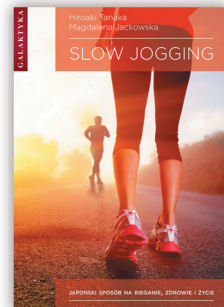
H. TANAKA, M. JACKOWSKA

SLOW JOGGING

JAPOŃSKI SPOSÓB NA BIEGANIE, ZDROWIE I ŻYCIE

Liczba stron: 64 **Format:** 145 × 205 mm **Cena:** 14,90 zł

Statystyczny Japonezyk żyje o prawie 8 lat dłużej niż Polak. Na otłość cierpi tylko 3% japońskiego społeczeństwa! To 6 razy mniej niż w Polsce i ponad 11-krotnie mniej niż w Stanach Zjednoczonych. Japonia zajmuje trzecie miejsce, tuż po Kenii i Egiptowi, w liczbie złotych maratończyków świata! Zbieżność tych faktów nie jest przypadkowa, a tajemnica sukcesu może być prostsza, niż by się wydawało. W Polsce poznali ją już i pokochali m.in. Jolanta Kwaśniewska i Mateusz Jasiński. Kolej na ciebie!



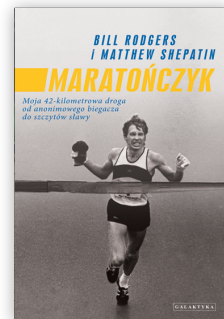
B. RODGERS, M. SHEPATIN

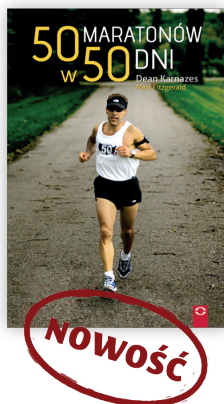
MARATOŃCZYK

MOJA 42-KILOMETROWA DROGA OD ANONIMOWEGO BIEGACZA DO SZCZYTÓW SŁAWY

Liczba stron: 296 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 39,90 zł

Legendarny długodystansowiec dzieli się wspomnieniami z historycznego triumfu w maratonie bostońskim w 1975 roku, który przyczynił się do rozwoju współczesnej formy w bieganie. W ciągu dwóch godzin i dziewięciu minut Bill Rodgers z nieznanego biegacza stał się legendą. Rekordowa wygrana w najslawniejszym z biegów zmieniła jego losy na zawsze. To przełomowe osiągnięcie miało także wpływ na życie wielu innych amerykańskich biegaczy, którzy uwierzyli, że mogą pójść w jego ślady, a tysiące zwykłych ludzi zasznurowało buty biegowe i ruszyło w pogoń za marzeniami.

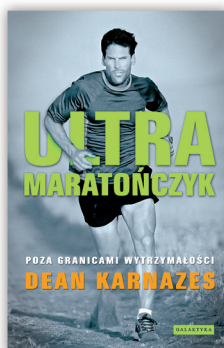




D. KARNAZES, M. FITZGERALD

50 MARATONÓW W 50 DNI**Liczba stron:** 176 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 39,90 zł

Dean Karnazes, wybitny biegacz i autor m.in. bestsellerowego *Ultramaratończyka*, postawił sobie wyjątkowy cel. Postanowił przebiec w 50 dni 50 maratonów. Każdy w innym stanie USA. Prezentowana książka jest zapisem tego wyjątkowego wyczynu. Autor zadaje pytania o granice ludzkiej wytrzymałości i udowadnia, że siła motywacji jest nieskończona.



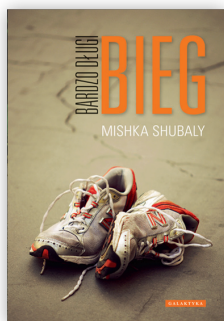
D. KARNAZES

ULTRAMARATOŃCZYK

POZA GRANICAMI WYTRZYMAŁOŚCI

Liczba stron: 192 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 34,90 zł

Dean Karnazes biegi maratońskie traktuje jak rozgrzewkę. Potrafi przebiec ponad 560 km w trzy dni bez przerwy, bez snu. Od gór Sierra Nevada, przez Dolinę Śmierci w środku lata, aż do bieguna południowego w temperaturze -40°C... Dystanse pokonywane przez tego ultramaratończyka przekraczają wszelkie granice ludzkiej wytrzymałości. Zdarzają mu się jednak różne wpadki, jak choćby ta, gdy zasnął w biegu i obudził się pośrodku autostrady, zmierzając wprost na nadjeżdżającą ciężarówkę. Ta fascynująca historia zainspiruje nie tylko biegaczy, ale i wszystkich miłośników biografii.



M. SHUBALY

BARDZO DŁUGI BIEG**Liczba stron:** 144 **Format:** 140 × 205 mm **Cena:** 24,90 zł

Bardzo długi bieg to świetny tytuł, bo zanim otworzymy książkę, już wiemy, że bohater nie będzie miał łatwo. I to nie z powodu picia i ćpania, ale dlatego że do celu, jakim jest życie bez nałogów, prowadzi tylko ciężka i żmudna praca. Nie ma cudów... i nie ma sekretnych sposobów na nagłe ozdrowienie. Jest codzienny trud, po którym przychodzi nagroda – odnalezienie własnej drogi. Mishce Shubalyowi udało się to dzięki bieganiu. Píše o nim bez koloryzowania i dorabiania idei. *Bardzo długi bieg* to mocna książka dla tych, którzy nie lubią upiększania rzeczywistości.

Lukasz Grass, redaktor naczelny portalu Akademia Triathlonu

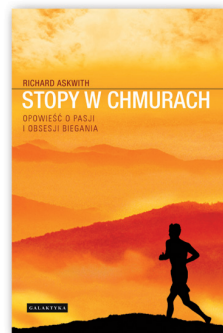
R. ASKWITH

STOPY W CHMURACH

OPOWIEŚĆ O PASJI I OBSESJII BIEGANIA

Liczba stron: 352 Format: 158 × 240 mm Cena: 39,90 zł

Książka *Stopy w chmurach* przedstawia jedną z nielicznych dyscyplin, które nadal pozostają wierne swoim korzeniom. Nie chodzi tu o sławę ani o bogactwo, ale o radość z biegania po starych jak świat, dzikich górach oraz o bycie bohaterem – nie dla ludzkości, lecz dla mieszkańców własnej doliny. Jest to również opowieść o masochistycznej, ale godnej podziwu obsesji, okazja do przyjrzenia się jednemu z najstarszych sportów ekstremalnych oraz emocjonalny hołd złożony górcom Wielkiej Brytanii i ludziom, którzy w nich żyją.



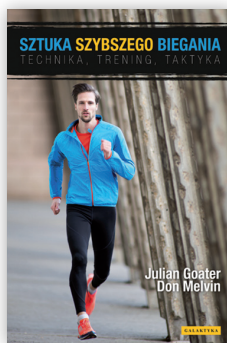
J. GOATER, D. MELVIN

SZTUKA SZYBSZEGO BIEGANIA

TECHNIKA, TRENING, TAKTYKA

Liczba stron: 256 Format: 165 × 240 mm Cena: 39,90 zł

Nieważne, czy jesteś młody czy stary, dopiero zaczynasz czy od dawna biegasz maratony – ten poradnik zmieni sposób, w jaki biegasz i da ci szansę osiągnięcia lepszych wyników. *Sztuka szybszego biegania* łamie stereotypy, rozwiewa wątpliwości i usuwa ograniczenia, które sami na siebie nakładamy. W tym wyjątkowym poradniku Julian Goater, w przeszłości biegacz światowej klasy, dzieli się doświadczeniem, przemyśleniami oraz poradami, dzięki którym możesz biegać lepiej, skuteczniej i szybciej. *Sztuka szybszego biegania* to coś więcej niż zbiór wskazówek treningowych i motywujących opowieści. To przewodnik wskazujący drogę ku lepszej technice i sukcesom na zawodach.



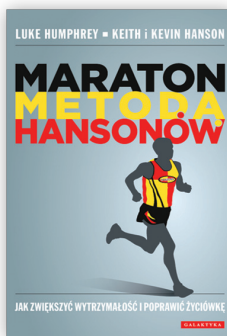
L. HUMPHREY, K. HANSON, K. HANSON

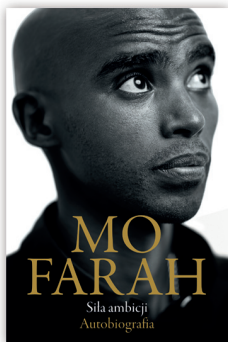
MARATON METODĄ HANSONÓW

JAK POPRAWIĆ SVOJĄ ŻYCIÓWKĘ

Liczba stron: 248 Format: 165 × 240 mm Cena: 39,90 zł

Trenerzy Kevin i Keith łamią stare zasady i wprowadzają nowatorskie rozwiązania, łącząc naukę i strategię w jednym tylko celu: aby wydobyć maratoński potencjał każdego biegacza. Wyłożona w prosty i przejrzysty sposób metoda Hansonów daje ci wiedzę, narzędzia i plany treningowe, których potrzebujesz, aby pobiec swój najlepszy maraton i osiągnąć wymarzony wynik.



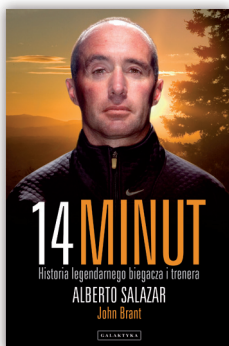


M. FARAH

SIŁA AMBICJI – AUTOBIOGRAFIA

Liczba stron: 288 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 39,90 zł

Mohamed „Mo” Farah to chłopiec z Somalii, który przyjechał do Anglii w wieku ośmiu lat, przeżył rozłąkę z bratem bliźniakiem i znał raptem kilka słów po angielsku, ale za to miał talent do biegania. Na igrzyskach olimpijskich w Londynie w 2012 roku zdobył złoty medal w biegu na 10 000 metrów. Kilka dni później wygrał bieg na 5000 metrów, czym w opinii Dave’a Moorcrofta – byłego mistrza świata na tym dystansie – zasłużył sobie na miano „najlepszego długodystansowca w historii Wielkiej Brytanii”.



A. SALAZAR, J. BRANT

14 MINUT

HISTORIA LEGENDARNEGO BIEGACZA I TRENERA

Liczba stron: 248 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 34,90 zł

Londyn, rok 2012. Mo Farah zdobywa na olimpiadzie złoto na 5000 i 10 000 metrów, Galen Rupp – srebro na dystansie 10 000 metrów. Ci dwaj rywale mają jednego trenera: jest nim Alberto Salazar.

Salazar snuje urzekającą opowieść o nieśmiałym Kubańczyku z przedmieść Bostonu, który zostaje najlepszym maratończykiem swoich czasów. Píše też szczerze o swojej niezdrowej obsesji na punkcie treningu na przekór bólowi, o dramatycznych zwycięstwach w Nowym Jorku, Bostonie i RPA, wreszcie o tym, jak przeżycie własnej śmierci nauczyło go życia.



S. JUREK, S. FRIEDMAN

JEDZ I BIEGAJ

NIEZWYKŁA PODRÓŻ DO ŚWIATA ULTRAMARATONÓW I ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Liczba stron: 264 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 34,90 zł

Od niemal dwóch dekad Scott Jurek jest najważniejszą postacią i gwiazdą biegów ultramaratońskich. W *Jedz i biegaj* szczerze opowiada o swoim życiu weganina i karierze wybitnego sportowca. Jego historia może być natchnieniem dla biegaczy na każdym poziomie zaawansowania, pokazuje bowiem, jak silna potrafi być ludzka wola. To inspirująca opowieść o dzieciństwie Jurka, początkach biegania (z którym nie zaprzyjaźnił się od razu) i o powolnej przemianie w weganina i ultramaratończyka, błyskawicznie wygrywającego zawody rozgrywane na całym świecie.

JEDZ I BIEGAJ – AUDIOBOOK

cena 29,90

Czyta Krzysztof Banaszyk

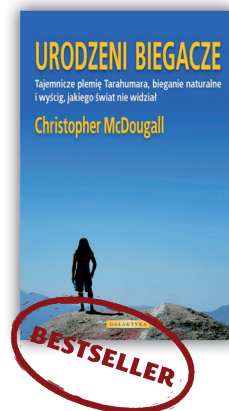
C. MCDUGALL

URODZENI BIEGACZE

TAJEMNICZE PLEMIE TARAHUMARA, BIEGANIE NATURALNE
I WYŚCIG, JAKIEGO ŚWIAT NIE WIDZIAŁ

Liczba stron: 328 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 29,90 zł

Autor w wieku 40 lat zaczyna biegać. Niestety trapią go kontuzje. Wysłany do Meksyku, dowiaduje się przypadkiem o plemieniu Tarahumara. Indianie ci potrafią biegać na dystansach kilkuset kilometrów. Znamienne jest to, że kontuzje prawie im się nie zdarzają, choć biegają w prostych sandałach własnej konstrukcji. Autor poznaje ich tajemnice, przedstawia najwybitniejszych biegaczy i najtrudniejsze górskie maratony. W końcu startuje w finałowym, morderczym wyścigu.



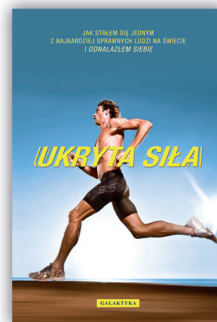
R. ROLL

UKRYTA SIŁA

JAK STAŁEM SIĘ JEDNYM Z NAJSPRAWNIEJSZYCH LUDZI
NA ŚWIECIE I ODNALEŻŁEM SIEBIE

Liczba stron: 232 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 34,90 zł

Ukryta siła przedstawia niezwykle sposób, w jaki Rich Roll dotarł na linię startową elitarnych zawodów Ultraman, podczas których najsprawniejsi ludzie świata stają do współzawodnictwa w pływaniu, jeździe na rowerze i biegu. Po dwukrotnym starcie Rich postawił przed sobą jeszcze poważniejsze zadanie: EPIC5, pięć ironmanowych dystansów triathlonowych – każdy na innej hawajskiej wyspie, a wszystkie w mniej niż tydzień. Jednak *Ukryta siła* to nie tylko fascynująca opowieść o wprawiających w zdumienie wynikach sportowych, ale także podręcznik treningowy dla tych, którzy chcieliby zdobyć się na podobną metamorfozę.



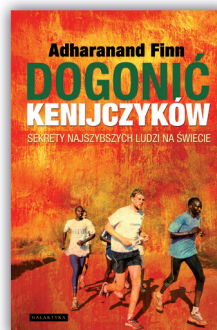
A. FINN

DOGONIĆ KENIJCZYKÓW

SEKRETY NAJSZYBSZYCH LUDZI NA ŚWIECIE

Liczba stron: 224 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 34,90 zł

Autor przez wiele lat przyglądał się kenijskim biegaczom i ich zwycięstwom w najsłynniejszych biegach długodystansowych, maratonach i biegach ulicznych, aż w końcu zapragnął poznać sekret ich niebywalej szybkości. Przeniósł się do Kenii i zaczął biegać ramię w ramię z mistrzami olimpijskimi, młodymi obiecującymi sportowcami i bosonogimi dziećmi. Zwieńczeniem tego trudu była realizacja marzeń: start u boku Kenijczyków w jego pierwszym maratonie.



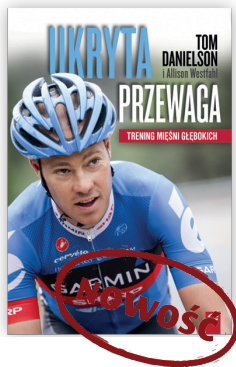
Sport i zdrowie

T. DANIELSSON, A. WESTFAHL

UKRYTA PRZEWAGA

TRENING MIĘŚNI GŁĘBOKICH

Liczba stron: 232 Format: 158 × 240 mm Cena: 39,90 zł



W książce zawarty jest prosty program treningowy, dzięki któremu wzmocnisz mięśnie głębokie. To właśnie one są odpowiedzialne za koordynację ruchu, siłę i wytrzymałość. Proponowany przez autora trening nie prowadzi do przyrostu masy mięśniowej, lecz poprawia stabilizację i kondycję ciała.

Książka Toma Danielssona to obowiązkowa lektura nie tylko dla kolarzy. Trening mięśni głębokich jest ważny w każdej dyscyplinie sportu, gdyż to właśnie w nich kryje się tytułowa ukryta przewaga.

T. VENUTO

SPALAJ TŁUSZCZ, BUDUJ MIĘŚNIE

Liczba stron: 392 Format: 165 × 240 mm Cena: 49,90 zł



Chcesz pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej i jednocześnie wyrzeźbić sylwetkę? Szukasz programu, który nie powstał w oparciu o chwilowe mody i nie proponuje błyskawicznych, ale nieskutecznych rozwiązań? Interesuje cię plan, dzięki któremu osiągniesz oczekiwane rezultaty, niezależnie od tego, ile masz lat i w jakiej jesteś formie?

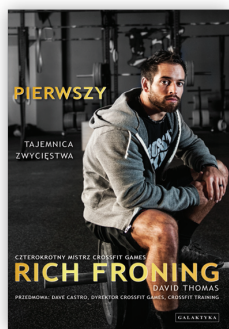
Tom Venuto, weteran branży fitness i autor bestsellerów, od dwudziestu pięciu lat cieszy się opinią specjalisty w zakresie redukcji tkanki tłuszczowej. W książce *Spalaj tłuszcz, buduj mięśnie*, nazywanej przez fanów „biblią odchudzania”, proponuje przełomowy system, dzięki któremu nie tylko wysmuklejesz, ale także zyskasz siłę, sprawność i zdrowie.

R. FRONING, D. THOMAS

PIERWSZY

TAJEMNICA ZWYCIĘSTWA

Liczba stron: 232 Format: 158 × 240 mm Cena: 34,90 zł



Można być szybkim. Można być silnym. Można być wytrzymałym. I można być twardym. Aby jednak zdobyć cztery razy z rzędu miano najsprawniejszego faceta na Ziemi w zawodach CrossFit Games, trzeba stworzyć z tych cech (i jeszcze kilku innych) mieszankę idealną. Taką, w której zachowasz właściwe proporcje tych wszystkich elementów. Richowi Froningowi ta sztuka się udaje, i to na poziomie, który można uznać za prawie nieosiągalny dla zwykłego śmiertelnika. Bo Rich wierzy, że człowiek to nie tylko ciało, lecz także dusza. I by wykorzystać talent dany od Boga, musisz znaleźć równowagę w treningu, a przede wszystkim w życiu.

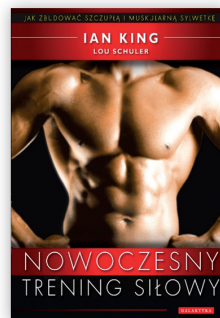
Marek Dudziński, „Runners World” i „Mens Health”

I. KING, L. SCHULER

NOWOCZESNY TRENING SIŁOWY

Liczba stron: 368 Format: 205 × 275 mm Cena: 79,90 zł

Nowoczesny trening siłowy to kompendium wiedzy kulturystycznej. W tej książce znajdziesz nie tylko prosto i obrazowo przedstawione zasady fizjologii człowieka oraz jego biomechaniki, ale także szczegółowy opis techniczny ćwiczeń oraz plany treningowe, stworzone z myślą zarówno o zaawansowanych ćwiczących, jak i tych początkujących. *Nowoczesny trening siłowy* wprowadzi cię także w podstawy odżywiania, dzięki czemu łatwiej ci będzie zrozumieć rolę diety w planie treningowym.



M. MEIJER

LICZY SIĘ ZESPÓŁ. LOUIS VAN GAAL

BIOGRAFIA TRENERA REPREZENTACJI HOLANDII
I MANCHESTERU UNITED

Liczba stron: 296 Format: 158 × 240 mm Cena: 39,90 zł

Kim jest Louis Van Gaal? Dyktatorem, wizjonerem, jednym z najlepszych trenerów w historii europejskiej piłki nożnej, a może po prostu szaleńcem? Gdziekolwiek się pojawi, od razu pokazuje, że musi mieć nad wszystkim kontrolę. Niczego nie pozostawia przypadkowi. Wyznaje zasadę „totalnego futbolu”, przedkłada sukces zespołu nad zwycięstwo indywidualności.

Holenderski komentator sportowy Maarten Meijer stworzył wnikliwe studium psychologiczne Louisa Van Gaala. Na kartach książki poznajemy różne oblicza szkoleniowca, towarzysząc mu od najmłodszych lat aż po czasy największych triumfów sportowych.



W.T. GALLWEY

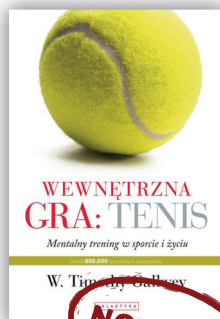
WEWNĘTRZNA GRA: TENIS

TRENING MENTALNY W SPORCIE I W ŻYCIU

Liczba stron: 176 Format: 143 × 205 mm Cena: 29,90 zł

Szczytową dyspozycję w tenisie, podobnie jak w każdej innej dyscyplinie sportowej, można osiągnąć tylko wtedy, gdy umysł jest całkowicie skupiony i pozostaje w harmonii z ciałem. Kluczem do lepszej gry w tenisa jest „wewnętrzna gra”, a więc umiejętność osiągania koncentracji w stanie relaksu, dzięki której będziesz mógł grać bez udziału myśli, za to wykorzystując pełnię swoich możliwości.

W międzynarodowym bestsellerze Timothy Gallwey prezentuje ćwiczenia umysłu doskonalone w czasie długich lat własnej kariery, przy tworzeniu których czerpał garściami z filozofii Zen oraz psychologii.



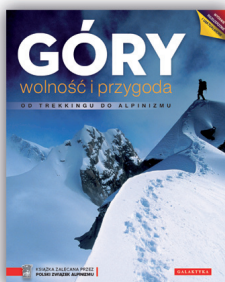


C. LUEBBEN

WSPINACZKA W SKALE**Liczba stron:** 308 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 39,90 zł

Jest to wartościowa pozycja – zawiera doskonałe, czytelne zdjęcia skomentowane w profesjonalny sposób oraz aktualne informacje o stosowaniu sprzętu. Poradnik ten ma szansę stać się jedną z ważniejszych książek o wspinaniu, jakie pojawiły się na rynku wydawniczym w Polsce.

Dariusz Porada, Przewodniczący Komisji Szkolenia PZA



D. GRAYDON, K. HANSON

GÓRY – WOLNOŚĆ I PRZYGODA

OD TREKINGU DO ALPINIZMU. WYDANIE ROZSZERZONE
I UAKTUALNIONE

Liczba stron: 624 **Format:** 200 × 240 mm **Cena:** 89,90 zł

Nowa edycja najpopularniejszego na polskim rynku wydawniczym podręcznika górskiego, nazywanego „górską biblią”. Książka ta została napisana z myślą zarówno o początkujących, jak i zaawansowanych miłośnikach turystyki pieszej i sportów górskich. Niesie całe bogactwo informacji dla wspinaczy i turystów na wszystkich poziomach zaawansowania. Prezentuje połączoną wiedzę wielu ludzi gór, którzy zwiedzili większość najważniejszych masywów górskich świata.



R. PENN

PRZEPIS NA ROWER**Liczba stron:** 208 **Format:** 135 × 205 mm **Cena:** 24,90 zł

Przepis na rower to relacja z podróży, której celem jest zaprojektowanie i skonstruowanie roweru marzeń. Po drodze Robert Penn zgłębia kulturę, naukę i historię roweru. Od Stoke-on-Trent, gdzie w rzemieślniczym warsztacie budują dla niego ramę, przez Kalifornię, ojczyznę roweru górskiego, gdzie Robert szuka idealnego koła, po Portland, Mediolan i Coventry, miejsca narodzin współczesnego roweru – w każdym punkcie podróży snuje opowieść o miłości do jazdy na rowerze. Książka opowiada o tym, jak rower zmienił bieg ludzkich dziejów, począwszy od wynalazku „rumaka ludu”, po jego rolę w emancypacji kobiet, i od inżynierskiego geniuszu koła ze szprychami po nieprzemijający urok wyścigu Tour de France. To opowieść o tym, dlaczego jeździmy na rowerze i czemu ta prosta maszyna nadal ma tak wielkie znaczenie w naszym życiu.

H. JUŻKÓW, W. ROSIŃSKI

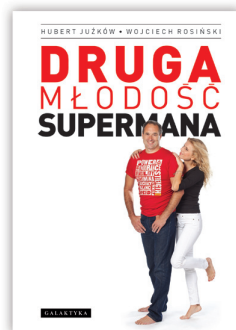
DRUGA MŁODOŚĆ SUPERMANA

Liczba stron: 192 Format: 165 × 235 mm Cena: 39,90 zł

Masz za sobą 40 lub 50 lat życia? W takim razie *Druga młodość supermana* to przewodnik właśnie dla ciebie. Jeśli jesteś starszy – tym bardziej powinienś go przeczytać.

Zapewne, jak większość facetów w twoim wieku, ty też nieco się zaniedbałeś. Przeszkadza ci kilka zbędnych kilogramów, niepokoi wysoki cholesterol i nadciśnienie, a serce już niekoniecznie jest jak dzwon.

Na szczęście wszystko można naprawić, trzeba tylko wiedzieć jak! Powrót do formy sprzed lat przyniesie ci dużo radości i satysfakcji, będziesz silniejszy, bystrzejszy i bardziej zadowolony z życia.



C. CROWLEY, H.S. LODGE

BĄDŹ MŁODSZA ZA ROK

JAK ZACHOWAĆ ZDROWIE 50-LATKI NA KOLEJNE 30 LAT I DŁUŻEJ

Liczba stron: 392 Format: 148 × 210 mm Cena: 39,90 zł

Obowiązkowa lektura dla wszystkich kobiet! Autorzy na podstawie najnowszej wiedzy o biologii człowieka przekonują, że nawet przez 30 lat po menopauzie każda kobieta może zachować zdrowie i kondycję. Aby odzyskać radość życia, zalecają stosowanie odpowiedniej diety, a także dowodzą, że najważniejsze są pasja i zaangażowanie w związki z innymi ludźmi. Ta książka przekonuje, że każda kobieta może i powinna być szczęśliwa bez względu na wiek.



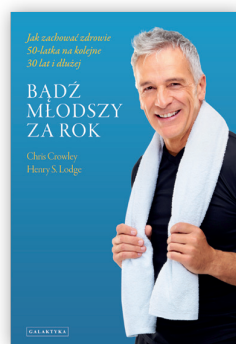
C. CROWLEY, H.S. LODGE

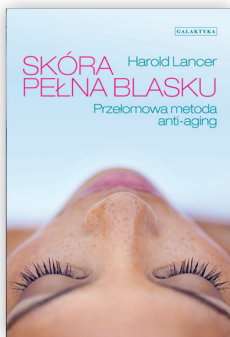
BĄDŹ MŁODSZY ZA ROK

JAK ZACHOWAĆ ZDROWIE 50-LATKA NA KOLEJNE 30 LAT I DŁUŻEJ

Liczba stron: 334 Format: 148 × 210 mm Cena: 34,90 zł

Autorzy na podstawie własnego doświadczenia i najnowszej wiedzy o biologii człowieka przekonują, że każdy mężczyzna po pięćdziesiątce może zachować, a nawet poprawić zdrowie i kondycję, słowem – odzyskać vitalność. Zalecają odpowiednie ćwiczenia, właściwe odżywianie się i angażowanie się w związki z innymi. Holistyczne podejście dr. Lodge'a – internisty i geriatry, połączone z doświadczeniem ponad 70-letniego Crowleya dają pewność, że można i trzeba być szczęśliwym niezależnie od upływu lat. Dzięki tej książce każdy dorosły mężczyzna może wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie i życie!





H. LANCER

SKÓRA PEŁNA BLASKU

PRZEŁOMOWA METODA ANTY-AGING

Liczba stron: 272 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 39,90 zł

Skóra pełna blasku to kompleksowy poradnik dla kobiet chcących w naturalny i zrównoważony sposób dbać o urodę i zdrowie skóry. Doktor Lancer skupia się przede wszystkim na autorskiej koncepcji pielęgnacji twarzy i ciała, którą opracował podczas prowadzenia własnej kliniki dermatologicznej. W książce oprócz skutecznego programu pielęgnacji przybliża tematy związane z fizjologią skóry oraz wyjaśnia zachodzące w niej procesy.



D. BUETTNER

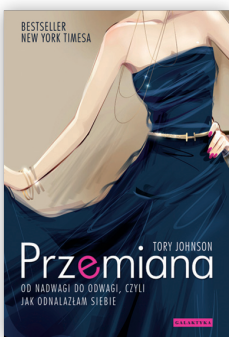
NIEBIESKIE STREFY

9 LEKCJI DŁUGOWIECZNOŚCI OD LUDZI ŻYJĄCYCH NAJDŁUŻEJ

Liczba stron: 272 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 39,90 zł

Specjalista od długowieczności Dan Buettner przemierzył cały świat, by porozmawiać ze wszystkimi najstarszymi mieszkańcami naszego globu. Odwiedził ludzi, którzy współtworzą unikalne społeczności Niebieskich Stref, w których połączenie pewnych elementów stylu życia, diety i filozofii pozwala rdzennym mieszkańcom na osiągnięcie nie tylko zdumiewającego wieku, ale także wyjątkowej jakości życia.

Z tej barwnej opowieści o niesamowitym projekcie naukowym dowiesz się jak żyć dłużej, uniknąć depresji i zachować bystrość umysłu nawet w podeszłym wieku.



T. JOHNSON

PRZEMIANA

OD NADWAGI DO ODWAGI, CZYLI JAK ODNALZAŁAM SIEBIE

Liczba stron: 240 **Format:** 130 × 195 mm **Cena:** 29,90 zł

Tory Johnson zawsze miała nadwagę i chociaż wstydziła się swego wyglądu, nigdy nie znalazła w sobie dość siły, by to zmienić. Impulsem do metamorfozy stało się ostrzeżenie od szefowej: jeśli Tory nie schudnie, jej dalsza kariera telewizyjna może stanąć pod znakiem zapytania.

Tory sporządza plan, zapisuje listę rzeczy, z których jest skłonna zrezygnować i poddaje się rygorowi samodyscypliny. Z rozbijającą szczerością opowiada o walkach, jakie toczyła po drodze i demonach, które przyszło jej pokonywać. *Przemiana* to książka dla każdego, kto pragnie zmienić swoje życie: inspiruje i daje wskazówki, jak raz na zawsze przejąć nad nim kontrolę.

Odżywianie

L. CAMPBELL

NOWOCZESNE ZASADY ODŻYWIANIA. PRZEPISY MISTRZÓW

Liczba stron: 272 Format: 165 × 240 mm Cena: 39,90 zł

Nowoczesne zasady odżywiania. Przepisy mistrzów promują jeden z najnaturalniejszych sposobów odżywiania, oparty na nisko przetworzonej żywności roślinnej. Doktor LeAnne Campbell poprosiła światowej sławy kucharzy o przygotowanie prostych wegańskich przepisów. Czytelników mile zaskoczy szeroka gama niskotłuszczowych produktów i łatwość, z jaką można przygotować pyszne i zdrowe potrawy. Ten praktyczny zbiór przepisów udowodni, że dobra kuchnia to nie tylko bogactwo smaków, ale również wspaniałe samopoczucie na co dzień.

L. CAMPBELL

NOWOCZESNE ZASADY ODŻYWIANIA W PRAKTYCE

Liczba stron: 240 Format: 165 × 240 mm Cena: 39,90 zł

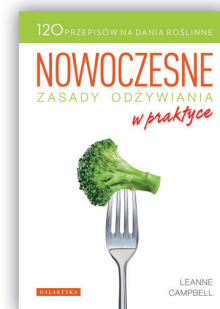
Nowoczesne zasady odżywiania w praktyce autorstwa córki dr. T. Colina Campbella to zbiór przepisów na smaczne i zdrowe potrawy, bazujących na najnowszych danych z zakresu medycyny i dietetyki. Dzięki tej książce przekonasz się, że zdrowe odżywianie wcale nie jest wyrzeczeniem, a dania roślinne to kulinarna rozkosz dla każdego! To po prostu bukiety pysznych i łatwych w przygotowaniu potraw roślinnych, pozbawionych tłuszczów przetworzonych i z minimalną ilością cukru oraz soli. *Nowoczesne zasady odżywiania w praktyce* są idealnym rozwiązaniem dla osób, które cenią dobry smak i dbają o swoje zdrowie.

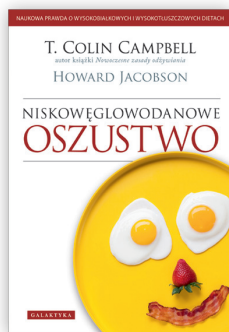
T.C. CAMPBELL, T.M. CAMPBELL II

NOWOCZESNE ZASADY ODŻYWIANIA PRZEŁOMOWE BADANIE WPLYWU ŻYWIENIA NA ZDROWIE

Liczba stron: 388 Format: 165 × 240 mm Cena: 59,90 zł

W swojej książce dr T. Colin Campbell, biochemik żywienia z 40-letnim stażem, przywołuje i interpretuje wyniki największego, jak dotąd, badania dotyczącego odżywiania – autor przeanalizował dietę 6,5 tysiąca osób z 65 chińskich i tajskich prowincji. Następnie porównuje ich, opartą głównie na roślinach dietę z bogatą w mięso i nabiał z dietą Zachodu. Campbell zachęca czytelników do wykluczenia z diety produktów odzwierzęcych, gdyż – jak dowodzi – będą mogli w ten sposób cieszyć się zdrowszym i dłuższym życiem. W przekonujący sposób dowodzi, że żywność pochodzenia zwierzęcego jest odpowiedzialna za coraz częstsze występowanie chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby serca, cukrzyca, nowotwory, otyłość czy choroba Alzheimera.

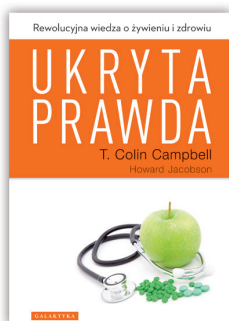




T.C. CAMPBELL, H. JACOBSON

NISKOWĘGLOWODANOWE OSZUSTWONAUKOWA PRAWDA O WYSOKOBIAŁKOWYCH
I WYSOKOTŁUSZCZOWYCH DIETACH**Liczba stron:** 128 **Format:** 145 × 205 mm **Cena:** 24,90 zł

W książce *Niskowęglowodanowe oszustwo* dr T. Colin Campbell (autor *Nowoczesnych zasad odżywiania* oraz *Ukrytej prawdy*) naukowiec, który od dziesięcioleci wiedzie prym w zakresie nauk o odżywianiu, pokazuje, gdzie tkwi błąd w rozumowaniu entuzjastów diety niskowęglowodanowej. Wyjaśnia skąd wzięło się przekonanie, że węglowodany są złe i dlaczego stanowisko to się utrzymuje, mimo ewidentnych dowodów przemawiających przeciwko tej teorii.



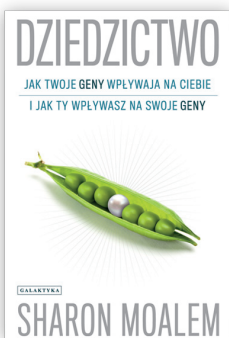
T.C. CAMPBELL, H. JACOBSON

UKRYTA PRAWDA

REWOLUCYJNA WIEDZA O ŻYWIENIU I ZDROWIU

Liczba stron: 316 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 44,90 zł

Doktor T. Colin Campbell w swojej kolejnej książce odpowiada na niezmiernie ważne pytanie: dlaczego większość z nas wciąż nie ma pojęcia o tym, że klucz do dobrego zdrowia i długiego życia trzyma w swoich rękach, a właściwie na swoich talerzach? Z *Ukrytej prawdy* dowiesz się, jaką wartość ma powszechnie panujące przekonanie o korzyściach płynących z wielu zdobyczy współczesnej nauki i medycyny (np. suplementacji czy terapii genowej), a także jaki mają one związek z polityką, interesami ekonomicznymi firm farmaceutycznych i spożywczych czy z działalnością mediów. Dzięki tej książce przekonasz się, że warto zmienić sposób odżywiania i że każdy powinien poznać tę prawdę.



S. MOALEM

DZIEDZICTWOJAK TWOJE GENY WPLYWAJĄ NA CIEBIE I JAK TY WPLYWASZ
NA SWOJE GENY**Liczba stron:** 248 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 39,90 zł

Według wiedzy codziennej nasze genetyczne przeznaczenie jest ustalone od chwili poczęcia. Odkrywcza książka dr. Moalema pokazuje jednak, że genom człowieka bywa o wiele bardziej fascynujący. Czy wiesz, że dla osób posiadających pewien zestaw genów, zażywanie powszechnie dostępnych środków przeciwbólowych przypomina regularne aplikowanie sobie morfiny? A fruktoza, cukier nadający słodki smak owocom, dla niektórych może natomiast okazać się śmiertelnie niebezpieczna?

Na przykładzie swoich wyjątkowych pacjentów dr Moalem, w sposób mistrzowski demonstruje, jaki wpływ na nasze zdrowie i życie mają rzadkie, genetyczne zaburzenia.

J. FUHRMAN

TRZY KROKI DO ZDROWIA

SCHUDNIJ, POKONAJ CHOROBY, ODZYSKAJ WITALNOŚĆ

Liczba stron: 368 Format: 158 × 240 mm Cena: 39,90 zł

Dzięki dr. Fuhrmanowi i zdrowym wyborom żywieniowym pokonasz swoje zachcianki i uzależnienia pokarmowe, a twój organizm po prostu rozkwitnie. Uważaj jednak na skutki uboczne... Twoje choroby się cofną, bóle głowy, alergie i nadciśnienie po prostu miną, a ty poczujesz się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej! W *Trzech krokach do zdrowia* znajdziesz opis autorskiego systemu oceniania żywności – ANDI, trzech poziomów planowania posiłków oraz 150 inspirujących przepisów. Podejmij wyzwanie i wprowadzaj zmiany stopniowo lub od razu przejdź do fazy trzeciej, by zmaksymalizować spadek wagi i zoptymalizować terapeutyczne skutki najzdrowszego sposobu odżywiania.

J. FUHRMAN

KONIEC Z DIETAMI

ZACZNIJ CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM

Liczba stron: 296 Format: 158 × 240 mm Cena: 39,90 zł

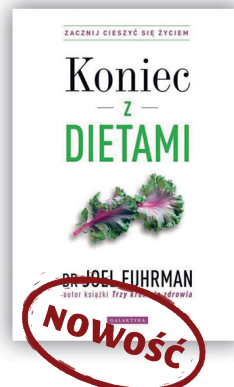
Coraz większy odsetek mieszkańców naszego globu cierpi z powodu otyłości i związanych z nią chorób. Warta wiele miliardów branża dietetyczna nieustannie podsuwa ci nowe, modne diety i oferuje nieskuteczne na dłuższą metę rozwiązania – a wszystko to kosztem twojego zdrowia. W rezultacie tkwisz uwięziony w błędnym kole uzależnień żywieniowych, toksycznego głodu i objadania się. W książce *Koniec z dietami* dr Joel Furman pokazuje, jak raz na zawsze wyrwać się z tej pułapki oraz jak odnaleźć drogę do zdrowszego i szczęśliwszego życia.

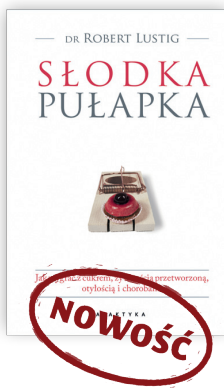
N. BARNARD

POKONAJ CUKRZYCĘ Z DOKTOREM BARNARDEM

Liczba stron: 320 Format: 158 × 240 mm Cena: 39,90 zł

Cukrzycę powszechnie uznaje się za chorobę nieuleczalną. W nowej, rewolucyjnej książce dr Barnard przekonuje, że to nieprawda. Jego program opiera się na przełomowej diecie i wieloletnich badaniach naukowych. Dzięki niej można trzykrotnie skuteczniej, niż przy tradycyjnej diecie dla diabetyków, wpływać na poziom cukru we krwi. Stosując porady dr. Barnarda, można nie tylko kontrolować cukrzycę, zmniejszać ryzyko wystąpienia powikłań, ale także usuwać skutki choroby. Terapia zakłada regularne posiłki w ciągu dnia, skomponowane z czterech grup pokarmowych: warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i roślin strączkowych. Doktor Barnard dowodzi, że ich odpowiednie zestawienie pozwoli organizmowi lepiej reagować na insulinę, dzięki czemu objawy cukrzycy ustąpią raz na zawsze.





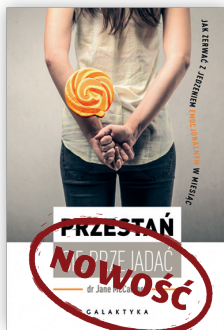
R. LUSTIG

SŁODKA PUŁAPKA

JAK WYGRAĆ Z CUKREM, ŻYWNOSCIĄ PRZETWORZONĄ, OTYŁOŚCIĄ I CHOROBYMI

Liczba stron: 352 Format: 158 × 240 mm Cena: 42,90 zł

Doktor Robert Lustig alarmuje, że cukier jest toksyną, która jest metabolizowana jak trucizna. Zmienione środowisko, pełne produktów przetworzonych w wysokim stopniu powoduje zaburzoną pracę hormonów, choroby metaboliczne i w konsekwencji pandemię otyłości. By pomóc nam w walce z nadwagą i powrocie do zdrowia, autor zaleca zindywidualizowane podejście do własnych potrzeb żywieniowych, przy jednoczesnym unikaniu cukru.



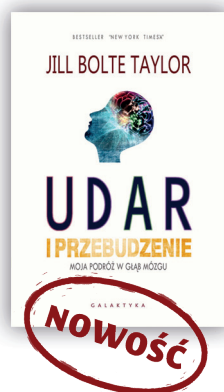
J. MCCARTNEY

PRZESTAŃ SIĘ PRZEJADAĆ

JAK ZERWAĆ Z JEDZENIEM EMOCJONALNYM W MIESIĄC

Liczba stron: 184 Format: 158 × 240 mm Cena: 34,90 zł

Wiele osób „zajada” kłopoty i boryka się z problemem tzw. jedzenia emocjonalnego. Zdaniem autorki nadwaga wynika przede wszystkim ze stanu umysłu. McCartney proponuje czterotygodniową terapię złożoną z ćwiczeń pomagających w prawidłowej identyfikacji emocji, związków z innymi osobami i jedzeniem oraz w walce ze stresem. Pokazuje, jak rozpoznać nawyki i przekonania, zanalizować konsekwencje wyborów oraz poznać sabotażystów.



J. BOLTE TAYLOR

UDAR I PRZEBUDZENIE

MOJA PODRÓŻ W GŁĄB MÓZGU

Liczba stron: 232 Format: 138 × 205 mm Cena: 34,90 zł

W swojej książce Jill Bolte Taylor dzieli się celnymi i szczegółowymi spostrzeżeniami na temat tego, w jaki sposób wylew zaburza funkcjonowanie ludzkiego mózgu i jakie uczucia towarzyszą osobie nim dotkniętej. Będąc specjalistką z imponującą wiedzą, autorka bardzo wnikliwie opisuje nie tylko anatomię, lecz również mechanizm pracy ludzkiego mózgu i drogę prowadzącą od choroby do zdrowia.

W *Udarze i przebudzeniu* Bolte Taylor nie ogranicza się do przekazywania wiedzy biologicznej. Autorka opisuje swój stan emocjonalny po wylewie i porównuje go do nirwany, buddyjskiej wolności od cierpienia. Skutkiem tymczasowego „wyłączenia” lewej, racjonalnej części mózgu, Jill żyła w świecie pozytywnych emocji generowanych przez prawą półkulę. Autorka odkryła, jak dużo w życiu zależy od nas samych i jak niewiele brakuje nam do szczęścia.

M. MOSS

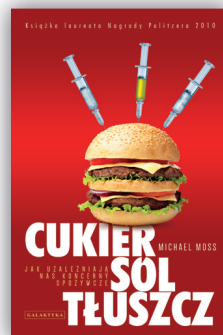
CUKIER, SÓL, TŁUSZCZ

JAK UZALEŻNIAJĄ NAS KONCERNY SPOŻYWCZE

Liczba stron: 456 Format: 158 × 240 mm Cena: 44,90 zł

Jesteśmy uzależnieni od soli, cukru i tłuszczu. Najwięksi producenci żywności używają tych trzech prostych składników do tworzenia kuszących produktów jak najniższym kosztem.

W książce *Cukier, sól, tłuszcz*, wyróżniony Nagrodą Pulitzera dziennikarz śledczy Michael Moss opisuje, w jaki sposób doszło do takiej sytuacji. Jego sugestywna, barwna opowieść, przeplatana jest historiami zaczerpniętymi z poczynąń niektórych spośród najbardziej znanych (i dochodowych) przedsiębiorstw i marek ostatniego półwiecza. To otwierająca oczy, zdumiewająca podróż za kuliszy świata producentów wysoko przetworzonej żywności. Po jej odbyciu możesz zmienić swoje nawyki żywieniowe. Na zawsze. Czy jesteś gotowy na poznanie prawdy o tym, co wkładasz do koszyka?



P. PITCHFORD

ODŻYWIANIE DLA ZDROWIA

TRADYCJE WSCHODNIE I NOWOCZESNA WIEDZA O ŻYWIENIU

Liczba stron: 784 Format: 195 × 253 mm Cena: 84,90 zł

To prawdziwe kompendium wiedzy o żywności i odżywianiu, łączące w sobie perspektywę wschodnich tradycji leczniczych z podejściem współczesnej zachodniej diety.

Interesująca książka, która przybliży nam metody pozwalające w sposób mądry zadbać o swoje zdrowie. Z powodzeniem może służyć zarówno lekarzom, jak i pacjentom.

*dr Grażyna Frunze, specjalista chorób wewnętrznych,
specjalista tradycyjnej medycyny chińskiej*



M. SIKOŃ, M. SKOWRON

ZDROWY MALUCH

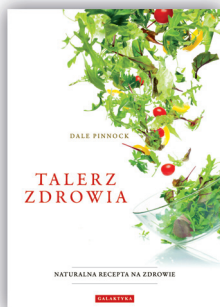
PORADNIK ŻYWIENIOWY DLA RODZICÓW

Liczba stron: 184 Format: 165 × 240 mm Cena: 34,90 zł

Co przygotować swojemu dziecku? Czy można już bezpiecznie podawać surowe owoce i warzywa? Na te i inne pytania odpowiada książka *Zdrowy maluch*, która powstała z połączenia pasji do gotowania z wiedzą o żywieniu dzieci. Autorki wskazują, kiedy do jadłospisu można włączyć poszczególne produkty i jak właściwie zbilansować tygodniową dietę, by rozwijający się organizm mógł wykorzystywać niezwykle bogactwo natury.

To książka, która pomoże wszystkim rodzicom odpowiednio skomponować dziecięcy jadłospis oparty na roślinach i nabiale oraz przygotowywać smaczne i zdrowe posiłki.





D. PINNOCK

TALERZ ZDROWIA

NATURALNA RECEPTA NA ŚWIETNĄ FORMĘ

Liczba stron: 184 **Format:** 145 × 205 mm **Cena:** 29,90 zł

Dale Pinnock, specjalista z zakresu żywienia i kucharz w jednej osobie, wyjaśnia uzdrawiającą moc pożywienia, udowadniając, że działanie pewnych substancji zawartych w pokarmach wykracza daleko poza zaspokajanie zapotrzebowania naszych organizmów na witaminy i składniki mineralne. Te niezwykle substancje to cenne fitozwiązki, które działają podobnie do roślin leczniczych, a nawet terapii farmakologicznych, ale nie powodują żadnych skutków ubocznych.



J. HEVER

DIETA ROŚLINNA NA CO DZIEŃ**Liczba stron:** 384 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 39,90 zł

Niezależnie od tego, czy chcesz schudnąć, zwiększyć wydajność organizmu, obniżyć cholesterol, wyleczyć się z cukrzycy, a może po prostu świetnie wyglądać, Julieanna pokaże ci, jak zdumiewająco łatwo możesz osiągnąć swój cel i ujawni wiele fałszywych poglądów dotyczących diety. Jeśli ciekawi cię skąd czerpać białko, które pokarmy są najbogatsze w witaminy i czy powinieneś przyjmować suplementy diety, ta książka jest właśnie dla ciebie. To zupełnie tak, jakbyś miał swojego osobistego dietetyka – specjalistę z zakresu diety roślinnej, który będzie robił z tobą zakupy i towarzyszył ci w kuchni w czasie gotowania. Polecam wszystkim tę nad wyraz praktyczną książkę jako rzetelne źródło informacji na temat zdrowego odżywiania.

dr Neal D. Barnard

G. STONE

WIDELEC ZAMIAST NOŻA

DROGA DO ZDROWIA USŁANA ROŚLINAMI

Liczba stron: 232 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 39,90 zł

A gdyby jedna prosta zmiana mogła cię uchronić od chorób serca, cukrzycy i nowotworów?

Widelec zamiast noża to szczególna książka, która w przystępny i obiektywny sposób przedstawia korzyści płynące z diet roślinnych w leczeniu i profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Powstała we współpracy z najwybitniejszymi specjalistami, których przełomowe badania naukowe wyznaczały nowe kierunki rozwoju nauk o żywieniu człowieka. Zawarte w niej praktyczne i łatwe przepisy na smaczne potrawy są odbiciem obecnego stanu wiedzy o optymalnym sposobie żywienia.

Redakcja Magazynu „Vege”

B. ŻAK-CYRAN

WZMACNIAJ ODPORNOŚĆ PROSTYM POŻYWIENIEM

PORADNIK ŻYWIENIA NATURALNEGO

Liczba stron: 208 Format: 145 × 205 mm Cena: 29,90 zł

Wspomaganie pracy układu odpornościowego za pomocą właściwego sposobu odżywiania ułatwi utrzymanie dobrego stanu zdrowia lub, w razie potrzeby, pomoże zwalczyć chorobę. Medycyna jedynie wspiera proces leczenia sterowany przez układ immunologiczny naszego organizmu. My sami mamy więc największy wpływ na naszą odporność, prowadząc odpowiedni styl życia i odżywiając się właściwie.



B. ŻAK-CYRAN

ODŻYWIAJ DZIECKO W ZGODZIE Z NATURĄ

OD OKRESU PŁODOWEGO DO WIEKU PRZEDSZKOLNEGO

Liczba stron: 224 Format: 145 × 205 mm Cena: 32,90 zł

Przyszłe mamy i kobiety karmiące znajdą w tej książce sposoby prawidłowego odżywiania i dbania o siebie, które zapewnią ich dzieciom siłę i odporność na choroby cywilizacyjne. Autorka podkreśla zalety karmienia dziecka mlekiem matki i opisuje naturalne pokarmy przygotowywane w domu. Książka zawiera przepisy na mleczka zbożowe, kleiki i zupki wzmacniające delikatny układ pokarmowy dziecka do 3. roku życia. Autorka porusza również temat alergii i uczuleń pokarmowych u najmłodszych i prawidłowego żywienia dzieci w oparciu o zasady wegetarianizmu. Rodzice, którzy sięgną po tę książkę, dowiedzą się, jak kształtować u swoich pociech zdrowe nawyki żywieniowe, tak aby zbudować silny fundament zdrowia na całe ich życie.



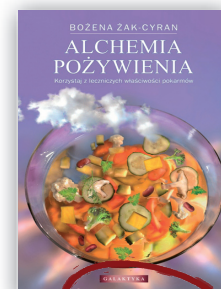
B. ŻAK-CYRAN

ALCHEMIA POŻYWIENIA

KORZYSTAJ Z LECZNICZYCH WŁAŚCIWOŚCI POKARMÓW

Liczba stron: 204 Format: 143 × 205 mm Cena: 34,90 zł

Autorka omawia lecznicze właściwości pożywienia. Dokładny przegląd poszczególnych grup pokarmów (zboża, warzywa, strączkowe, owoce, orzechy, nasiona oraz produkty pochodzenia zwierzęcego) ma ułatwić czytelnikowi wybór takich produktów, jakich potrzebuje, aby wzmocnić swój organizm zgodnie z jego indywidualnymi potrzebami. Dodatkową atrakcją tej pozycji jest załączona płyta DVD z instruktażem domowego wypieku chleba.



KSIAŻKA Z PŁYTĄ



B. ŻAK-CYRAN

ODNOWA NA TALERZU

WYDANIE ROZSZERZONE I UAKTUALNIONE

Liczba stron: 216 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 34,90 zł

Zdrowe odżywianie zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób, gwarantuje dobrą kondycję i zapewnia sprawność umysłu do późnych lat życia. Książka zawiera mnóstwo przepisów na potrawy często mające działanie lecznicze, rozdział omawiający planowanie posiłków dla całej rodziny oraz propozycje pysznych deserów bez cukru.



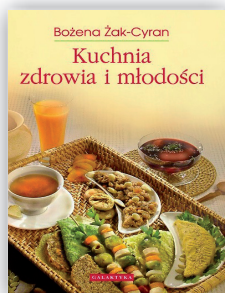
B. ŻAK-CYRAN

JEDZ I ŻYJ ZGODNIE Z PORAMI ROKU

KUCHNIA ROŚLINNA WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

Liczba stron: 240 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 39,90 zł

W książce autorka wykorzystała metodę *Pięciu Przemian* z tradycyjnej medycyny chińskiej. Uwzględniła specyfikę każdej pory roku i dobór produktów według ich właściwości oraz technik gotowania. Omówiła kluczowe narządy organizmu ludzkiego, a także sposoby ich wzmacniania za pomocą odżywiania i odpowiednich ćwiczeń. Książka zawiera kilkaset przepisów.



B. ŻAK-CYRAN

KUCHNIA ZDROWIA I MŁODOŚCI**Liczba stron:** 88 **Format:** 143 × 205 mm **Cena:** 14,90 zł

Napisałam tę książkę, aby zachęcić do pełnowartościowego odżywiania się, opartego na naturalnych produktach. Mam na myśli dietę, dzięki której można w prosty i naturalny sposób zapobiegać chorobom, ale też przywracać równowagę w wypadku niedomagań organizmu. Nie jest to jedna z cudownych diet do stosowania okresowo, ale sposób odżywiania na całe życie. Kto raz wkroczy na tę ścieżkę, nie ma ochoty już z niej zejść. Zaburzone dotychczas funkcje organizmu, wracają do normy. Prawidłowa przemiana materii, czysta skóra, większa odporność na infekcje, dobre krążenie, psychiczna i fizyczna żywotność wynikająca z racjonalnego odżywiania. „Racjonalne” nie znaczy wcale niesmaczne czy monotonne. Pełnowartościowe to nie tylko zdrowe, ale także smaczne i różnorodne posiłki.

Bożena Żak-Cyran

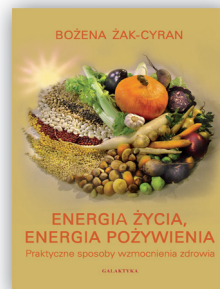
B. ŻAK-CYRAN

ENERGIA ŻYCIA, ENERGIA POŻYWIENIA

PRAKTYCZNE SPOSOBY WZMOCNIENIA ZDROWIA

Liczba stron: 196 Format: 166 × 240 mm Cena: 34,90 zł

Z pożywienia czerpiemy nie tylko składniki pokarmowe. Otrzymujemy też coś o wiele cenniejszego – energię życiową. Nasze samopoczucie zależy od tego, co jemy, przemiany materii, poziomu stresu i wielu innych elementów. Dlaczego czujemy się osłabieni i jak odbudować swoją energię? Autorka odpowiada na te pytania, zalecając właściwe odżywianie się, ćwiczenia i świadome kształtowanie swojego nastroju.



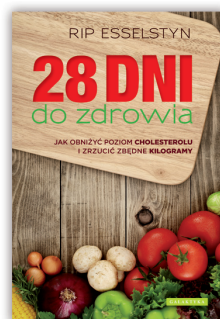
R. ESSELSTYN

28 DNI DO ZDROWIA

JAK OBNIŻYĆ POZIOM CHOLESTEROLU I ZRZUCIĆ
ZBĘDNE KILOGRAMY

Liczba stron: 240 Format: 165 × 240 mm Cena: 34,90 zł

Zaprobowana przez lekarzy, genialna w swej prostocie i niesamowicie efektywna, dieta Strażaków z Teksasu jest odpowiednia dla wszystkich, którzy są gotowi na poprawę swojego stanu zdrowia i samopoczucia – bez konieczności stosowania radykalnych środków. A wszystko to można osiągnąć zaledwie w 4 tygodnie. W książce znajdziesz wiele prostych przepisów na pyszne dania, wskazówki, jak jeść poza domem, gdy tylko masz na to ochotę, a także program treningowy, który przyspieszy twój metabolizm i spalanie zbędnej tkanki tłuszczowej.



Medycyna

J. KASTNER

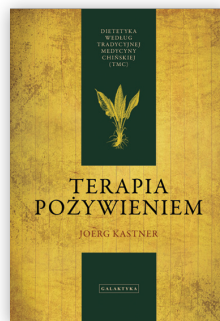
TERAPIA POŻYWIENIEM

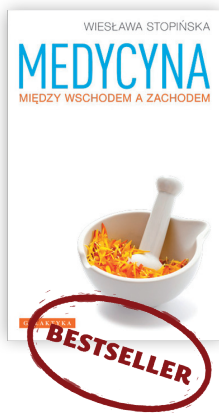
DIETETYKA WEDŁUG TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Liczba stron: 288 Format: 158 × 168 mm Cena: 59,90 zł

Przez wieki Chińczycy wierzyli, że właściwa dieta pozwala na zachowanie zdrowia i leczenie różnorodnych zaburzeń. Kastner zapoznaje nas z zasadami tradycyjnej medycyny chińskiej i energetyką pożywienia, wyjaśnia też, w jaki sposób stosować je w życiu codziennym. Prezentuje liczne przykłady kliniczne i sugestie terapeutyczne, łącząc zachodnią wiedzę medyczną z chińskimi technikami diagnostycznymi.

Terapia pożywieniem to doskonała pomoc dla studentów i terapeutów praktykujących tradycyjną medycynę chińską, jak również wartościowa lektura dla specjalistów z zakresu żywienia, dietetyków, lekarzy i każdego, kto chciałby żyć długo i zdrowo.



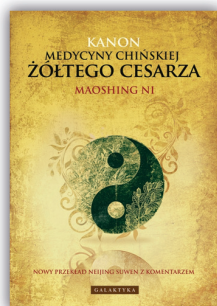


W. STOPIŃSKA

MEDYCYNĄ MIĘDZY WSCHODEM A ZACHODEM**Liczba stron:** 160 **Format:** 164 × 240 mm **Cena:** 34,90

Książka dr Wiesławy Stopińskiej jest pierwszym tego rodzaju polskim opracowaniem, które w pełni i profesjonalnie pokazuje naszemu czytelnikowi, że Tradycyjna Medycyna Chińska nie jest ciekawostką folklorystyczną, ale wciąż żywym systemem medycznym (...). Na europejskich uniwersytetach obroniono w XIX w. dziesięć prac doktorskich z zakresu środków i metod leczniczych Chin (o akupunkturze), w tym dwie w Polsce (w 1828 r. na Uniwersytecie Jana Kazimierza we Lwowie i w 1830 r. na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie). Po II wojnie światowej do dnia dzisiejszego obroniono ich jeszcze pięć. Jedną z doktorantek jest dr n. med. Wiesława Stopińska.

dr n. med. Janusz Kołodziejczyk

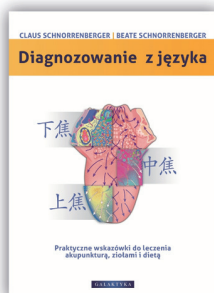


MAOSHING NI

KANON MEDYCYN CHIŃSKIEJ ŻÓŁTEGO CESARZA**Liczba stron:** 352 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 69,90 zł

Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza to najstarsze w dziejach ludzkości klasyczne dzieło medyczne spisane już od IV w p.n.e.

Ten system leczenia to nie tylko wiedza o długowieczności osiągniętej dzięki precyzyjnej diagnostyce czy znajomości działania pokarmów i ziół, lecz także pojmowanie tego, jak odnaleźć harmonię we własnym wnętrzu i jedność z tym, co nas otacza. Ta pradawna, unikatowa wiedza medyczna określa współczucie jako najważniejszy składnik niesienia pomocy choremu. W ten sposób staje się bliska współczesnej nam filozofii chrześcijańskiej i wytycza kierunek medycynie Zachodu.



C. SCHNORRENBARGER, B. SCHNORRENBARGER

DIAGNOZOWANIE Z JĘZYKA**PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DO LECZENIA AKUPUNKTURĄ, ZIOŁAMI I DIETĄ****Liczba stron:** 312 **Format:** 145 × 205 mm **Cena:** 59,90 zł

Diagnozowanie z języka łączy teorię i praktykę diagnozowania stanu pacjenta z języka. Temat ten został omówiony kompleksowo, począwszy od budowy anatomicznej i fizjologii języka, przez historię rozwoju i metodologię diagnozy z języka, po opis technik i procedur tej metody diagnostycznej. Książka niewątpliwie jest cenną pomocą i ułatwi czytelnikowi opanowanie holistycznego podejścia w diagnostyce.

B. REICHERT, W. STELZENMUELLER

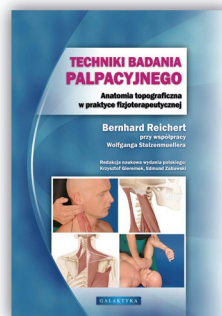
TECHNIKI BADANIA PALPACYJNEGO

ANATOMIA TOPPOGRAFICZNA W PRAKTYCE FIZJOTERAPEUTYCZNEJ

Liczba stron: 416 Format: 203 × 285 mm Cena: 119 zł

Bogato ilustrowany przewodnik po technikach badania palpacyjnego ułatwia zrozumienie anatomii topograficznej – pokazuje krok po kroku, jak odnaleźć i rozróżnić poszczególne struktury ciała.

Kolorowe fotografie przedstawiają modele ze szczegółowo naszkicowanymi na skórze strukturami mięśni, kości i ścięgien. Ukazują dokładnie, w jakiej okolicy i w jaki sposób przeprowadzać badanie palpacyjne. Uzupełnieniem są kolorowe rysunki prezentujące znaczenie funkcjonalne każdej okolicy anatomicznej.



P. RICHTER, E. HEBGEN

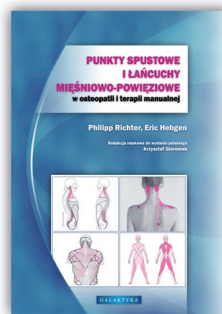
PUNKTY SPUSTOWE I ŁAŃCUCHY MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWE W OSTEOPATII

I TERAPII MANUALNEJ

WYDANIE ROZSZERZONE I UAKTUALNIONE

Liczba stron: 264 Format: 203 × 285 mm Cena: 99,90 zł

Układ mięśniowy to często pomijana możliwa przyczyna dolegliwości bólowych. Mięśnie i obecne w nich punkty spustowe są niejednokrotnie współodpowiedzialne za bóle aparatu ruchu. Anatomiczne ryciny w połączeniu z licznymi fotografiami ułatwią dokładną lokalizację punktów spustowych i przynależnych okolic występowania objawów bólowych.



H. MARQUARDT

PODRĘCZNIK REFLEKSOTERAPII STÓP

Liczba stron: 208 Format: 203 × 285 mm Cena: 89,90 zł

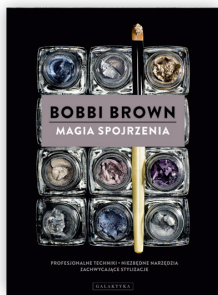
W strefach refleksów stóp odzwierciedlone są wszystkie okolice ciała i narządy. Ten sprawdzony mikrosystem oraz terapia stref refleksów są znane w Europie już od prawie 50 lat.

Hanne Marquardt stworzyła interesujący, pełen osobistych komentarzy podręcznik, który szczegółowo wprowadza w dziedzinę refleksoterapii stóp oraz przedstawia oparte na wieloletnim doświadczeniu propozycje terapii.

Książka zawiera także niezwykle ilustracje – ręcznie pokolorowane rysunki stref refleksów. To, jak również układ podręcznika i jego niezwykła przejrzystość, sprawiają, że stanowi on idealną podstawę do uczenia się oraz nauczania.



Makijaż



B. BROWN

MAGIA SPOJRZENIA

PROFESJONALNE TECHNIKI, NIEZBĘDNE NARZĘDZIA,
ZACHWYCAJĄCE STYLIZACJE

Liczba stron: 120 Format: 163 × 220 mm Cena: 34,90 zł

Bobbi Brown w tym obowiązkowym minipodręczniku pokaże ci, jak wykonać idealny makijaż oczu. Odkryj, jaki makijaż pasuje do kształtu i koloru twoich oczu. Dzięki instrukcjom krok po kroku dowiesz się, jak pomalować oczy w stylu *nude* czy *smoky eyes*, wykonać połyskujący makijaż oraz taki, który sprawdzi się zarówno rano, jak i wieczorem. Znana z noszenia charakterystycznych okularów Bobbi doradza, jakie oprawki wybrać w zależności od kształtu twarzy i odcienia cery, a także jaki makijaż do nich pasuje.



B. BROWN

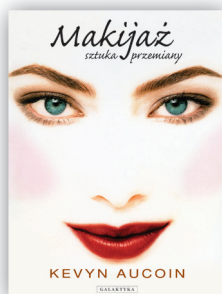
PERFEKCYJNY MAKIJAŻ

DLA WSZYSTKICH – OD POZĄTKUJĄCYCH
DO PROFESJONALISTÓW

Liczba stron: 232 Format: 203 × 254 mm Cena: 69,90 zł

Po latach doświadczeń w pracy makijażystki w końcu stworzyłam książkę instruktażową dla wszystkich osób zainteresowanych sztuką makijażu. Znajdziesz w niej lekcje krok po kroku, cenne wskazówki i poufne informacje branżowe. Obiecuję, że *Perfekcyjny makijaż* pomoże ci osiągnąć mistrzowski poziom w sztuce makijażu. Miłej lektury!

Bobbi Brown, bestsellerowa autorka wg listy „New York Timesa”



K. AUCOIN

MAKIJAŻ — SZTUKA PRZEMIANY

Liczba stron: 160 Format: 209 × 275 mm Cena: 39,90 zł

Jeden z najbardziej utalentowanych amerykańskich makijażystów – Kevyn Aucoin, dzieli się swoimi sekretami: nie tylko wyjaśnia techniki makijażu i metody jego aplikacji, ale też pokazuje, jak wykorzystać tę wiedzę do kreowania szerokiej gamy wizerunków.

Pierwsza część książki obejmuje rady, pomysły i sztuczki pomocne przy upiększaniu. W kolejnej części zobaczysz wspaniałe metamorfozy „zwykłych” kobiet, dzięki którym poznasz niesamowite możliwości przemiany, jakie daje makijaż. Ostatnia część to piękne zdjęcia i metamorfozy znanych gwiazd, które przeistaczają się w wampy, niewiniątka czy damy w stylu *glamour*. W każdym z rozdziałów Kevyn dzieli się wskazówkami technicznymi i wymienia kosmetyki niezbędne do odwzorowania danego wizerunku.

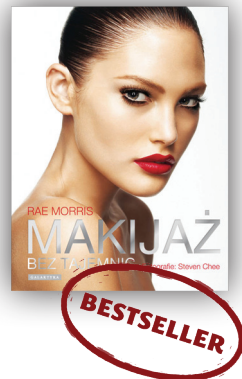
R. MORRIS

MAKIJĄŻ BEZ TAJEMNIC

Liczba stron: 256 Format: 210 × 275 mm Cena: 69,90 zł

Rae Morris jest uważana za jedną z najbardziej kreatywnych artystek na świecie, ale jej prace nie wiszą na ścianach galerii ani muzeów. Można je oglądać na twarzach i ciałach niektórych ze sławnych modelek i aktorek.

W książce *Makijaż bez tajemnic* Rae pokazuje świat makijażu typu *fa-shion* bez zbędnego retuszu, a jej proste instrukcje pokazują krok po kroku, jak łatwo odwzorować nawet najbardziej wyrafinowany i kreatywny makijaż. Autorka zdradza też ciekawe sztuczki, techniki i branżowe sekrety, dzięki którym została aż cztery razy nagrodzona tytułem *Australian Makeup Artist of the Year*.



R. MORRIS

MAKIJĄŻ W MGNIENIU OKA

PIĘKNY WYGLĄD W KILKA MINUT

Liczba stron: 96 Format: 165 × 224 mm Cena: 19,90 zł

W książce *Makijaż w mgnieniu oka* Rea zdradziła wiele szybkich trików i sekretów branżowych, pokazała jak błyskawicznie uzyskać ostrą jak brzytwa linię eyelinera i jak zmienić wygląd twarzy dzięki perfekcyjnemu kształtowi brwi dostownie w kilka chwil. A jak brzmi jej najważniejsza wskazówka? Jeśli naprawdę masz niewiele czasu, maluj oczy jako pierwsze – podkład i szminkę możesz przecież nałożyć, zbiegając po schodach. Pełna zachwycających makijaży, świetnych fotografii instruktażowych i łatwych do zastosowania wskazówek nowa książka Rae Morris to obowiązkowa pozycja dla kobiet, które chcą wyglądać zachwycająco, ale na makijaż mogą poświęcić zaledwie kilka chwil...



T. CHANG-BABAIAAN

STYLOWY MAKIJĄŻ OCZU

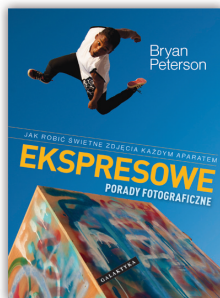
Liczba stron: 144 Format: 202 × 202 mm Cena: 39,90 zł

Stylowy makijaż oczu to przystępnie napisany podręcznik autorstwa znanej wizażystki – Taylor Chang-Babaian. Książka zawiera cenne rady w zakresie stylizacji oczu, przekazane w postaci praktycznych instrukcji i wzbogacone wspaniałymi zdjęciami. *Stylowy makijaż oczu* to elementarz nie tylko dla profesjonalnych makijażystek, ale także każdej kobiety, która chce zniwalać spojrzeniem.

Julita Jaskółka, makijażystka



Fotografia



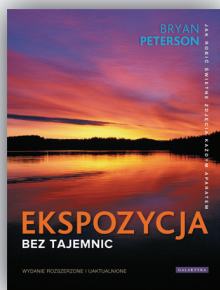
B. PETERSON

EKSPRESOWE PORADY FOTOGRAFICZNE

JAK ROBIĆ ŚWIETNE ZDJĘCIA KAŻDYM APARATEM

Liczba stron: 144 **Format:** 165 × 225 mm **Cena:** 34,90 zł

Ekspresowe porady fotograficzne, będące uzupełnieniem *Ekspozycji bez tajemnic*, wyjaśniają najistotniejsze kwestie fotograficzne, by pomóc ci przełamać złe nawyki i tworzyć najlepsze zdjęcia nawet w najtrudniejszych warunkach. Każde zagadnienie rozpoczyna się od konkretnego pytania, na które otrzymasz dokładną odpowiedź. Dzięki temu nie musisz tej książki czytać od deski do deski. Potraktuj ją raczej jak podręczny poradnik, który możesz mieć zawsze przy sobie.



B. PETERSON

EKSPOZYCJA BEZ TAJEMNIC

WYDANIE ROZSZERZONE I UAKTUALNIONE

Liczba stron: 176 **Format:** 210 × 280 mm **Cena:** 44,90 zł

Każdy, dla kogo pojęcie ekspozycji wydaje się niejasne czy zbyt profesjonalne, znajdzie w tej książce zrozumiałe wyjaśnienia. Autor tłumaczy wzajemne powiązania przysłony, czasu naświetlania i czułości ISO. Píše, jak wykonać dobre zdjęcia w pozornie trudnych warunkach, na przykład przy pochmurnej pogodzie, w słabym oświetleniu czy w ruchu. Opanowanie koncepcji ekspozycji da ci solidną podstawę do robienia fotografii, o jakich marzysz.

To uaktualnione klasyczne dzieło o fotografii — wzbogacone teraz o nowe zdjęcia, rozdział o świetle błyskowym i HDR — zainspiruje cię do tworzenia pięknych zdjęć, a jednocześnie uwolni od zwykłego pstrykania w trybie automatycznym.



B. PETERSON

KOMPOZYCJA BEZ TAJEMNIC

JAK ROBIĆ WSPANIAŁE ZDJĘCIA KAŻDYM APARATEM

Liczba stron: 288 **Format:** 138 × 215 mm **Cena:** 49,90 zł

Co sprawia, że dana fotografia jest niezwykła? Wierz lub nie, ale wcale nie jej temat. Tym, co czyni zdjęcie atrakcyjnym, jest jego aranżacja, a inaczej mówiąc kompozycja. Odpowiednia — nadaje zdjęciom siłę wyrazu i wywołuje emocje, a zła sprawia, że są nudne. W tym praktycznym poradniku znany fotograf, instruktor i autor bestsellerów, Bryan Peterson, skupia się na kolorze, liniach, świetle i wzorach, czyli na tych elementach, których potrzebujesz, aby zaprezentować na każdym zdjęciu swój styl i sposób widzenia. Z tym przewodnikiem nauczysz się nie tylko „widzieć” piękne obrazy, lecz także fotografować je w atrakcyjny sposób zawsze i wszędzie.

B. PETERSON

FOTOGRAFIA BEZ TAJEMNIC

JAK ROBIĆ WSPANIAŁE ZDJĘCIA KAŻDYM APARATEM

Liczba stron: 400 Format: 138 × 215 mm Cena: 59,90 zł

Ten kompleksowy przewodnik pokaże ci, jak robić lepsze zdjęcia w każdej sytuacji i każdym aparatem. Czy chcesz w końcu zrozumieć ekspozycję i nauczyć się bardziej kreatywnego patrzenia i komponowania obrazów? Jesteś gotów poznać magię światła? To wszystko znajdziesz w tej książce – techniki, które każdy fotograf powinien znać, by robić lepsze zdjęcia przyrody, krajobrazów i ludzi oraz zbliżenia. Poznasz także kreatywne metody, takie jak tworzenie „deszczu” i fotografowanie „duchów”, znajdziesz tu rady na temat sprzętu i programów do obróbki zdjęć. Ten przewodnik, wypełniony inspirującymi fotografiami autora, powinien znaleźć się w torbie każdego fotografa.

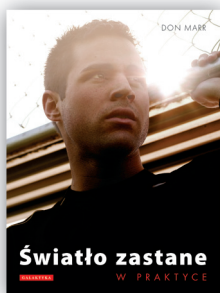


D. MARR

ŚWIATŁO ZASTANE W PRAKTYCE

Liczba stron: 128 Format: 210 × 280 mm Cena: 29,90 zł

Don Marr pokazuje, jak wykorzystać potęgę światła zastanego do tworzenia zdjęć, bez używania skomplikowanego, drogiego sprzętu. W każdym rozdziale książki opisuje wyzwania, przed którymi staje fotograf, i podpowiada, jak sobie z nimi radzić. Jak robić wspaniałe zdjęcia w niedoskonałym otoczeniu? Co począć w pochmurny dzień, a jakie możliwości daje słoneczny? Jak fotografować w świetle padającym przez okno? Przedstawione techniki pozwolą ci stawić czoło każdej sytuacji oświetleniowej i zrobić swoim modelom interesujące zdjęcia.



D. NIGHTINGALE

EKSTREMALNA EKSPOZYCJA

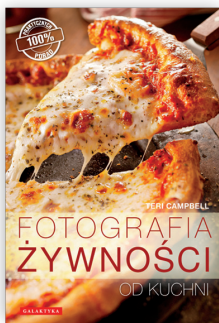
SPRAWDŹ, CO SIĘ KRYJE ZA BEZPIECZNYMI GRANICAMI
PODRĘCZNIKOWYCH REGUŁ FOTOGRAFII

Liczba stron: 144 Format: 235 × 210 mm Cena: 29,90 zł

O ekspozycji wielu z nas myśli, że wystarczy, jeśli jest poprawna. Chociaż dzięki temu uzyskamy dobrze naświetlone zdjęcia, dobranie zależności między przysłoną a czasem naświetlania możemy potraktować również jako wyzwanie umożliwiające osiągnięcie interesujących, niebanalnych efektów. Autor książki próbuje nas tego nauczyć. Podpowiada, jak uzyskać zdjęcia zamrożonego, ale też rozmazonego ruchu; pokazuje wpływ przysłony na głębię ostrości i jak można w twórczy sposób wykorzystywać tę wiedzę.

Marcin Grabowiecki, Fotopolis.pl



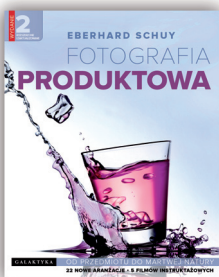


T. CAMPBELL

FOTOGRAFIA ŻYWNOŚCI OD KUCHNI

Liczba stron: 208 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 49,90 zł

Zawodowy fotograf żywności Teri Campbell, nazywany mistrzem oświetlenia, w tej pięknie ilustrowanej książce prezentuje praktyczne porady, dzięki którym twoje zdjęcia nabiorą zupełnie nowego wyrazu. Szczegółowe schematy ustawienia dynamicznych kompozycji, omówienie pracy ze sprzętem, w tym m.in. z lampami błyskowymi, dyfuzorami oraz ekranami odbijającymi światło – to wszystko pomoże ci stworzyć doskonałe obrazy.



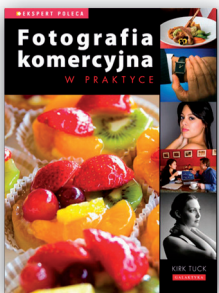
E. SCHUY

FOTOGRAFIA PRODUKTOWA

OD PRZEDMIOTU DO MARTWEJ NATURY
WYDANIE ROZSZERZONE I ZAKTUALIZOWANE

Liczba stron: 328 **Format:** 190 × 240 mm **Cena:** 69,90 zł

Oto 52 fascynujące fotografie, na których przedmioty codziennego użytku przedstawione są w niezwykle sposób. Autor dzieli się niezbędną wiedzą i zdradza wiele sztuczek, które zazwyczaj przekazują sobie tylko specjaliści. Dowiedz się, nad czym należy się zastanowić przed przystąpieniem do realizacji sesji produktowej i jak połączyć ze sobą przedmiot, ideę oraz oświetlenie, by uzyskać wspaniały obraz. Fascynującą częścią warsztatu fotograficznego autora jest umiejętność odwzorowania najdrobniejszych detali wybranych elementów, dzięki czemu stają się one głównym tematem zdjęcia.



K. TUCK

FOTOGRAFIA KOMERCYJNA W PRAKTYCE

Liczba stron: 128 **Format:** 210 × 280 mm **Cena:** 19,90 zł

Witaj na drodze do sukcesu! Ta książka dostarczy ci niezbędnych informacji na temat umiejętnego dopasowania oferowanych przez ciebie usług do potrzeb rynku, na którym zamierzasz je sprzedawać. Dowiesz się także, w jaki sposób prezentować się oraz docierać do klientów posiadających odpowiednie środki finansowe i chętnych do skorzystania z twojej oferty. Ponadto publikacja wyposaży cię w wiedzę dotyczącą prowadzenia różnorodnych działań marketingowych, które pozwolą ci się wyróżnić na tle konkurencji. Przede wszystkim jednak nauczysz się podejmować poważne decyzje finansowe, związane z minimalizowaniem ponoszonych kosztów i pomnażaniem zysków.

D. DUCHEMIN

ZDJĘCIE: PROCES TWORZENIA

OPOWIEŚĆ O FOTOGRAFII OD POMYSŁU DO OBRAZU

Liczba stron: 200 **Format:** 254 × 203 mm **Cena:** 59,90 zł

Od pewnego momentu zdjęcia muszą mówić same za siebie. Nieważne, czy chodzi o odbitkę wystawioną w galerii czy o plik umieszczony na stronie internetowej fotografa. Jednak informacje dotyczące ich tworzenia mogą stać się ciekawym i inspirującym źródłem wiedzy dla innych fotografów. *Zdjęcie: proces tworzenia* to książka pokazująca pomysły, techniki i cały proces tworzenia, prowadzący do ostatecznych wersji prezentowanych w niej zdjęć.



R. HODDINOTT

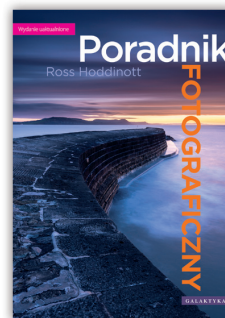
PORADNIK FOTOGRAFICZNY

WYDANIE UAKTUALNIONE

Liczba stron: 192 **Format:** 148 × 208 mm **Cena:** 29,90 zł

Wielu z nas, kupując swą pierwszą lustrzaną lub bezlusterkową, zastanawia się, jak najlepiej je wykorzystać. Mimo że zmieniliśmy sprzęt fotograficzny na lepszy, zdjęcia często nie są tak dobre, jakbyśmy tego oczekiwali. Uaktualnione wydanie *Poradnika fotograficznego* Rossa Hoddinotta odkrywa przed nami możliwości współczesnych aparatów cyfrowych i prezentuje, jak zastosować teorię w praktyce, by powstały niesamowite, przykuwające wzrok zdjęcia.

Niniejsze wydanie *Poradnika fotograficznego* to nie tylko nowe zdjęcia, ale przede wszystkim zaktualizowana treść, która podąża za zmianami zachodzącymi na rynku aparatów cyfrowych. Autor uwzględnił również obecne możliwości programów graficznych w rozdziale poświęconym cyfrowej obróbce obrazu.



S. ARENA

SIŁA FLESZY

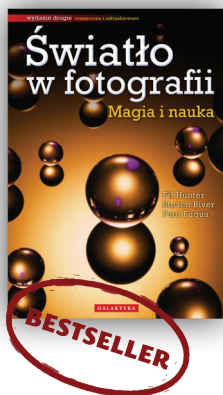
WSZYSTKO, CO CHCIELIBYŚCIE WIEDZIEĆ O LAMPACH
BŁYSKOWYCH CANONA

Liczba stron: 408 **Format:** 203 × 232 mm **Cena:** 99,90 zł

Po lekturze tego podręcznika nie tylko zrozumiesz, jak działa flesz w trybach: manualnym, E-TTL i błysku stroboskopowego oraz jak sterować nim bezprzewodowo, lecz także poznasz wypracowane przez lata techniki pracy autora, dzięki którym za pomocą światła błyskowego nadasz swoim zdjęciom olbrzymią siłę wyrazu.

Przemysław Imieliński





S. BIVER, P. FUQUA, F. HUNTER

ŚWIATŁO W FOTOGRAFII

MAGIA I NAUKA. WYDANIE ROZSZERZONE I ZAKTUALIZOWANE

Liczba stron: 352 **Format:** 170 × 240 mm **Cena:** 59,90 zł

Doskonała książka o oświetleniu w fotografii. Dowiesz się z niej, czym jest światło, oświetlenie i odbicie, oraz jak, i co najważniejsze – dlaczego je stosować, aby osiągnąć zamierzone efekty. Dla wielu fotografów ta książka stanie się praktycznym podręcznikiem, pomocnym w świadomej pracy z najważniejszym narzędziem – światłem.

Wacław Wantuch

J. MCNALLY

ŚWIAT BŁYSKU

CLS I TTL NA NIEZNANYCH WODACH

Liczba stron: 440 **Format:** 203 × 232 mm **Cena:** 99,90 zł



W *Świecie błysku* znajdziesz sesje zrealizowane przy użyciu i małych, i dużych fleszy. Na początku zapoznasz się z podstawowymi technikami oświetlania, modyfikatorami światła oraz aranżacjami z jedną lampą. W kolejnych częściach przeczytasz opisy wykonania konkretnych rodzajów zdjęć, informacje o najnowszych technikach (takich jak synchronizacja błysku z krótkimi czasami naświetlania i radiowe sterowanie błyskiem z użyciem technologii TTL) oraz wiele wskazówek dotyczących stylów i sposobów oświetlania. Joe nie ogranicza się do prezentowania fotografii, ale przedstawia też poczynione przygotowania, prezentuje zakulisowe ujęcia i szkice ilustrujące umiejscowienie lamp. Podaje informacje na temat ustawionej mocy, a zdjęcia opatruje zastosowanymi parametrami ekspozycji.

J. MCNALLY

Z PAMIĘTNIKA LAMPY BŁYSKOWEJ

WIELKA SIŁA MAŁYCH FLESZY

Liczba stron: 320 **Format:** 203 × 232 mm **Cena:** 59,90 zł



Ponad 30 lat patrzenia na świat przez obiektyw podczas realizacji zleceń dla „National Geographic”, „Time”, „Life” i „Sports Illustrated” sprawiło, że Joe McNally zna się na tym temacie jak mało kto. Potrafi opowiadać o świetle, nadawać mu pożądany kształt i kolor, kontrolować je oraz sprawiać, aby padało właśnie tam, gdzie jest potrzebne. Najważniejsze jest jednak to, że Joe potrafi tworzyć światło... przy pomocy małych lamp błyskowych. W książce *Z pamiętnika lampy błyskowej* autor ukazuje kulisy swojej pracy i otwarcie dzieli się z czytelnikami sposobami na stworzenie cudownego oświetlenia, dzięki któremu powstają wspaniałe zdjęcia.

J. CORNISH

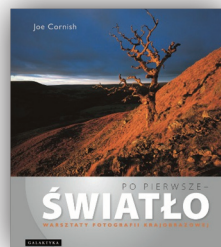
PO PIERWSZE — ŚWIATŁO

WARSZTATY FOTOGRAFII KRAJOBRAZOWEJ

Liczba stron: 160 Format: 230 × 260 Cena: 29,90 zł

Joe Cornish, jak nikt inny, „czuje” światło, zna jego duszę i wie, jak je sobie podporządkować, by wywoływało największe emocje. Jako kompozytor obrazu, wykorzystuje swoją wiedzę i niesamowite zrozumienie światła. Każda z fotografii jest osobnym studium przypadku, który czytelnicy mogą przeanalizować, by potem także w swoich pracach wykorzystywać wiedzę zawartą w poradniku Cornisha.

Zbigniew Włodarski, redaktor naczelny „Foto”



N. VAN NIEKERK

FOTOGRAFIA Z LAMPĄ BŁYSKOWĄ W PRAKTYCE

Liczba stron: 128 Format: 210 × 280 mm Cena: 44,90 zł

Robiąc zdjęcia z lampą umieszczoną z dala od aparatu, każdy fotograf nie raz zastanawiał się, od czego zacząć. Temat był odpowiedni, lokalizacja ciekawa, ale większość z nas nie do końca wiedziała, jak postąpić... Jak powinien być ustawiony aparat? Jak należy skonfigurować lampę błyskową? Gdzie umieścić flesz? W tej książce znany fotograf i instruktor, Neil van Niekerk, odpowiada na te ważne pytania i pokazuje sposoby posługiwania się lampą zdjętą z aparatu w typowych sytuacjach.



D. NOTON

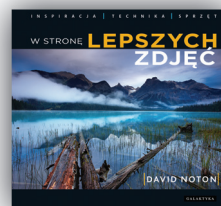
W STRONĘ LEPSZYCH ZDJĘĆ

INSPIRACJA, TECHNIKA, SPRZĘT

Liczba stron: 192 Format: 260 × 240 mm Cena: 59,90 zł

W stronę lepszych zdjęć nie jest typową książką o fotografowaniu. Tym bardziej nie jest to po prostu książka o fotografowaniu krajobrazu. Jej głównym celem jest pokazanie, w jaki sposób fotograf może doskonalić swoje umiejętności – niezależnie od ulubionej tematyki. Po osiągnięciu pewnego poziomu technicznego łatwo osiąść na laurach. Zadowoleni z własnych zdjęć przestajemy myśleć o konieczności rozwoju. Ale w fotografii, podobnie jak w innych dziedzinach sztuki, reguła: „Kto nie idzie do przodu, ten się cofa” jest wyjątkowo aktualna.

Wojciech Tkaczyński





K. MEREDITH

TU I TERAZ

RADOŚĆ FOTOGRAFLOWANIA

Liczba stron: 224 Format: 176 × 127 mm Cena: 19,90 zł

Uwaga! Dawkować z umiarem, wystarczy kilka stron, aby nawet najbardziej zgnuśniali miłośnik fotografii porwał zakurzony, obojętnie jaki aparat i z zapalem ruszył na poszukiwanie ciekawych zdarzeń, które mogą dziać się tu i teraz...



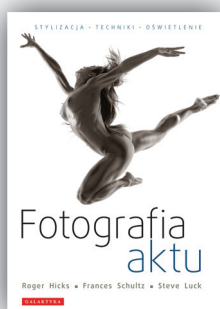
SHUTTER SISTERS

FOTOGRAFUJ SERCEM

Liczba stron: 176 Format: 235 × 255 mm Cena: 29,90 zł

Dziesięć tematów, dziesięć różnych spojrzeń, a także nowatorska formuła i ujmująca szata graficzna, w połączeniu z niepowtarzalną atmosferą znaną wszystkim odwiedzającym popularny blog Shutter Sisters, stanowią o niezwykłości tej książki.

W *Fotografuj sercem* znajdziesz niesamowite zdjęcia z każdej dziedziny fotografii, począwszy od portretów, przez pejzaże i martwe natury, aż do dokumentu. Przekonasz się, dlaczego niektóre zdjęcia mają niezwykłą siłę wymowy, a co ważniejsze — nauczysz się takie robić.



R. HICKS, F. SCHULTZ, S. LUCK

FOTOGRAFIA AKTU

STYLIZACJA, TECHNIKI, OŚWIETLENIE

Liczba stron: 384 Format: 193 × 269 mm Cena: 39,90 zł

Książka skierowana jest do wszystkich zainteresowanych fotografią aktu. Dowiesz się z niej, jak fotografować ciało ludzkie zarówno w studio, jak i w mieszkaniu.

Oprócz zgłębienia tajników klasycznego, kobiecego aktu nauczysz się też, jak pracować nad aktem męskim i zdjęciami par. Prezentowane w publikacji rozwiązania są bardzo zróżnicowane, jeśli chodzi o stopień trudności. Zdjęciom oraz opisom ich wykonania towarzyszą bardzo przydatne schematy przedstawiające sposób oświetlania. Znajdą tu coś dla siebie i początkujący fotografowie, i profesjonalści.

Marcin Grabowiecki, Fotopolis.pl

J. VILLA, J. KENT

ARTYSTYCZNA FOTOGRAFIA ŚLUBNA

Liczba stron: 160 Format: 215 × 254 mm Cena: 59,90 zł

Na kartach tej książki Jose dzieli się sekretami warsztatu, wysmakowanej kompozycji, oświetlenia, pozowania... i tymi najważniejszymi, dotyczącymi takiej aranżacji ujęć, by – pomimo inscenizowanego charakteru – opowiadały jakąś historię i wyglądały autentycznie.

Bogactwo praktycznych przykładów, sprawdzonych technik i znakomitych zdjęć jednego z najbardziej cenionych artystów w tej branży sprawiają, że książka jest nie tylko źródłem wiedzy, lecz także niezrównaną inspiracją dla ambitnych fotografów, pragnących unowocześnić warsztat i znaleźć skuteczny sposób na usatysfakcjonowanie nowego pokolenia pańien młodych.

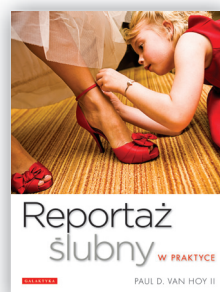


P.D. VAN HOY II

REPORTAŻ ŚLUBNY W PRAKTYCE

Liczba stron: 128 Format: 210 × 280 mm Cena: 29,90 zł

Praca fotografa ślubnego łączy piękno z biznesem, a oprócz talentu wymaga rozległych umiejętności. Z książki van Hoya dowiesz się, że podstawą prowadzenia działalności jest nie tylko zdolność tworzenia pięknych zdjęć. Liczy się też profesjonalne podejście do funkcjonowania firmy i możliwość elastycznego dostosowania do każdych warunków.



N. VAN NIEKERK

LAMPA BŁYSKOWA W FOTOGRAFII ŚLUBNEJ

Liczba stron: 128 Format: 210 × 280 mm Cena: 29,90 zł

Dowiedz się, jak stworzyć wspaniałe efekty oświetleniowe za pomocą lampy zamontowanej na aparacie.

Fotografowie zawsze szukają idealnego światła, ale w rzeczywistości ci bardzo rzadko je znajdują – szczególnie jeśli fotografują śluby albo robią portrety środowiskowe. W tej książce znany fotograf i instruktor, Neil van Niekerk, pokazuje, jak dzięki dodaniu błysku lampy możesz szybko poprawić oświetlenie zastane. Opisane tu techniki pozwolą ci pracować szybciej i osiągać lepsze rezultaty wprost z aparatu, dzięki czemu nie będziesz musiał poświęcać zbyt wiele czasu na korygowanie zdjęć w postprodukcji.





J. BEBB

FOTOKAST W FOTOGRAFII ŚLUBNEJ

TECHNIKI ŁĄCZENIA FOTOGRAFII Z FILMEM

Liczba stron: 256 Format: 203 × 232 mm Cena: 39,90 zł

Film i fotografia — mezalians? Ależ nie — związek doskonały! To wspinały mariaż obrazów, barw, głosów, muzyki, ujęć na płynący welon, drżenie palców; to toasty i wzruszenie w głosie świadka. Połączenie fotografii cyfrowej z klipami wideo i nagraniami dźwiękowymi może być dla klientów czymś więcej niż tradycyjną garścią statycznych migawek z najważniejszego dnia w ich życiu. To znakomity sposób, by przeżyć ów dzień jeszcze raz, i jeszcze... za każdym razem doświadczając go i odkrywając na nowo.



C. KENWORTHY

UJĘCIA MISTRZÓW

TECHNIKI FILMOWANIA LUSTRZANKĄ LUB KAMERĄ CYFROWĄ

Liczba stron: 240 Format: 280 × 190 mm Cena: 29,90 zł

Ujęcia mistrzów to książka zawierająca wszystkie informacje niezbędne, by nakręcić ciekawe i oryginalne sceny, niezależnie od budżetu filmu. Dzięki niej zaczniesz patrzeć na plan filmowy w nowy sposób i nauczysz się, jak tworzyć wspaniałe kadry nawet pod presją czasu. Aby najtańszy nawet film wyglądał jak wysokobudżetowa produkcja, trzeba tylko skorzystać z ujawnianych w tej książce sekretów mistrzów kina. Znajdziesz tu informacje dotyczące ustawienia planu, ruchu kamery i metod pracy najlepszych operatorów.



J. BALL, R. CARMAN, M. GOTTSALK, R. HARRINGTON

FILMOWANIE LUSTRZANKĄ CYFROWĄ

Liczba stron: 336 Format: 203 × 232 mm Cena: 49,90 zł

Filmowanie lustrzanką cyfrową to doskonały podręcznik nie tylko dla fotografów zainteresowanych inną odmianą sztuki wizualnej. Książką tą powinni się zainteresować także pasjonaci i półprofesjonaliści, którzy do tej pory pracowali na tradycyjnych kamerach, a chcieliby wykorzystać możliwości nowego narzędzia, jakim jest lustrzanka cyfrowa z funkcją filmowania.

Michał Sutkiewicz, Fotopolis.pl

B. HURTER

ŚWIATŁO MIESZANE W PRAKTYCE PROFESJONALNE TECHNIKI W FOTOGRAFII ŚLUBNEJ I PORTRETOWEJ

Liczba stron: 128 Format: 210 × 280 mm Cena: 29,90 zł

Naucz się wykorzystywać i modyfikować światło mieszane, aby tworzyć naturalnie wyglądające zdjęcia. W ostatnich latach fotografia ślubna i portretowa stają się coraz bardziej naturalne i spontaniczne. W rezultacie cały świat jest studiem, a zdjęcia wykonuje się wszędzie – w opuszczonych budynkach, na plażach i ulicach oświetlonych rzędami latarni.



D. DUCHEMIN

DZIESIĘĆ SPOSOBÓW NA ROBIENIE LEPSZYCH ZDJĘĆ

D. DUCHEMIN

DZIESIĘĆ NOWYCH SPOSOBÓW NA ROBIENIE LEPSZYCH ZDJĘĆ

D. DUCHEMIN

PRZYCIĄGNAĆ WZROK

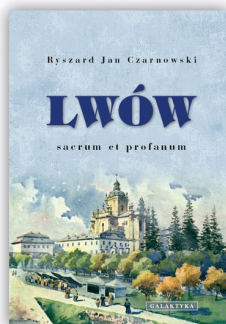
D. DUCHEMIN

W POGONI ZA STYLEM

Bezpłatne e-booki do pobrania na stronie www.galaktyka.com.pl



Historia

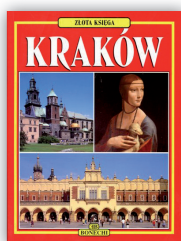


R.J. CZARNOWSKI

LWÓW — SACRUM ET PROFANUM

Liczba stron: 286 Format: 165 × 240 mm Cena: 49,90 zł

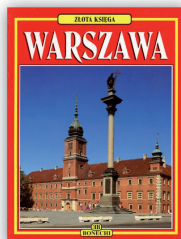
Druga książka, po *Lwów — legenda zawsze wierna*, poświęcona branie do Kresów, jak sam autor nazywa Lwów. Tym razem zapraszamy do spacerów po ulicach utraconego miasta i odwiedzania miejsc nieekspozowanych w popularnych opracowaniach. A często także tych, które już nie istnieją... Zapraszamy także na spotkania ze wspaniałymi postaciami, które pozostały jedynie we wdzięcznej pamięci potomnych. W tej książce nie ma sztandarowych i pocztówkowych opisów, a podróż często ma charakter wirtualny. Autor wystrzega się nazywania tej wędrówki mianem lwowskich pożegnań, choć w wielu przypadkach ma ona właśnie taki charakter.



Turystyka

Galaktyka jest w Polsce wyłącznym dystrybutorem pięknie i bogato ilustrowanych albumów — przewodników, znanego na całym świecie włoskiego wydawnictwa BONECHI, ukazujących piękno przyrody i architektury wielu państw i miast świata. Szczególnie polecamy albumy o Krakowie, Warszawie, Gdańsku i Łodzi w kilku wersjach językowych.

Dotychczas ukazały się:



Kraków (wersja polska, angielska, niemiecka, francuska, włoska, hiszpańska, rosyjska, portugalska) str. 128, 195 × 260 mm, cena: 44 zł
 Warszawa (wersja polska, angielska, niemiecka, francuska, włoska, rosyjska, hiszpańska) str. 128, 195 × 260 mm, cena: 44 zł
 Gdańsk (wersja polska, angielska, niemiecka, francuska) str. 126, 195 × 260 mm, cena: 29 zł
 Łódź (wersja polska, angielska, niemiecka, hebrajska) str. 96, 195 × 260 mm, cena: 36 zł
 Polska (wersja angielska, niemiecka) str. 128, 195 × 260, cena: 44 zł



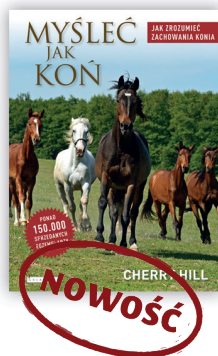
Konie

C. HILL

MYŚLEĆ JAK KOŃ

Liczba stron: 208 Format: 165 × 240 mm Cena: 44,90 zł

Cherry Hill jest światowej sławy instruktorką i trenerką koni. Podczas wieloletniej pracy z tymi niezwykłymi zwierzętami nauczyła się błędnie interpretować ich zachowania. W swojej książce zawarła wskazówki niezbędne do osiągnięcia biegłości w rozumieniu koni. *Myśleć jak koń* nauczy czytelnika, że stosowanie zrozumiałych dla zwierzęcia metod zaprocentuje obopólnym poczuciem bezpieczeństwa, niezbędnym do zbudowania trwałej i głębokiej relacji.



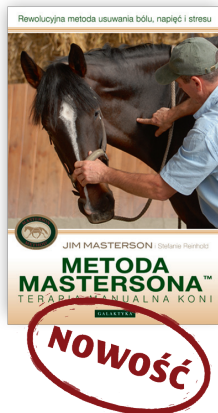
J. MASTERSON, S. REINHOLD

METODA MASTERSONA

TERAPIA MANUALNA KONI

Liczba stron: 256 Format: 165 × 240 mm Cena: 59,90 zł

Metoda Mastersona to innowacyjna forma pracy z ciałem konia, służąca jego rozluźnieniu, usuwaniu bólu i napięć, nagromadzonych w mięśniach i w tkance łącznej. Stosując delikatny dotyk w punktach rozluźniających, poruszając luźnymi stawami oraz uważnie obserwując reakcje zwierzęcia (które przekazują jego odczucia), poprawisz jego zdrowie i wyniki sportowe, a jednocześnie wzmocnisz porozumienie i wzajemne relacje między jeźdźcem a koniem.



K.A. VON ZIEGNER

UJEŹDŻENIE – FUNDAMENT JEŹDZIECTWA

KONCEPCJA DRZEWA TRENINGOWEGO

Liczba stron: 160 Format: 165 × 240 mm Cena: 39,90 zł

Książka w przystępny i logicznie uporządkowany sposób przybliża prawidłową kolejność pracy z wierzchowcem. Kurt Albrecht von Ziegner, światowej sławy trener jeździectwa, wyjaśnia, że ujeżdżenie nie polega na uczeniu koni cyrkowych sztuczek. Jest to szkolenie ciała i umysłu konia, którego celem jest osiągnięcie pełnej harmonii między zwierzęciem a człowiekiem. Autor pokazuje, że jest to ciężka praca, wymagająca samodyscypliny i sprawiedliwości względem wierzchowca. Książka skierowana jest zarówno do zaawansowanych jeźdźców, jak i świeżo upieczonych posiadaczy koni.

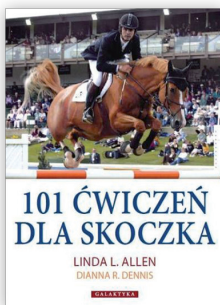




C. HILL

101 ĆWICZEŃ Z ZIEMI**Liczba stron:** 256 **Format:** 210 × 280 mm **Cena:** 44,90 zł

Każda chwila, którą spędzasz z koniem, stanowi okazję, by nauczyć go dobrych nawyków, rozwinąć jego szacunek do ciebie, zaufanie i chęć do współpracy. Wszystkie konie potrzebują nauki i treningu w postaci pracy z ziemi, która ma za zadanie zwiększyć bezpieczeństwo zarówno w stajni, ujeżdżalni i na padoku, jak i podczas jazdy w terenie. *101 ćwiczeń z ziemi* autorstwa Cherry Hill krok po kroku poprowadzi ciebie i twojego konia od schwytania i przywołania go na padoku, przez lonżowanie, ustępowanie od nacisku, skręcanie, odczulanie, cofanie i pracę na długich wodzach z ziemi, po pracę na przeszkodach. Proponowane ćwiczenia, szereg ich wariantów, opis możliwych problemów oraz szczegółowe ilustracje, pomogą ci poprawić jakość pracy z koniem i zweryfikować postępy w szkoleniu.



L.L. ALLEN, D.R. DENNIS

101 ĆWICZEŃ DLA SKOCZKA**Liczba stron:** 232 **Format:** 210 × 279 mm **Cena:** 44,90 zł

Doskonała książka pomocna w treningach, zawierająca ćwiczenia sprawdzone w praktyce przez największych ekspertów konkurencji skoków przez przeszkody. *101 ćwiczeń dla skoczka* to doskonale opracowany pod względem merytorycznym poradnik prezentujący zestaw ćwiczeń dla jeźdźcy i konia, których celem jest doskonalenie szerokiego spektrum umiejętności. Ćwiczenia prezentowane w książce przeznaczone są dla początkujących, średnio zaawansowanych oraz zaawansowanych jeźdźców szukających skutecznych sposobów doskonalenia podstawowych umiejętności, skorygowania błędów czy wyglądzenia techniki.



O. ZIETSCHMANN, U. BRÜGER

KONIA KSZTAŁTUJE JEŹDZIEC**FUNKCJE I ROZWÓJ MIĘŚNI KONIA WIERZCHOWEGO****Liczba stron:** 128 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 29,90 zł

W tej książce znajdziesz informacje o fizjologii konia, najważniejsze założenia przy szkoleniu oraz rozwiązania problemów pojawiających się w trakcie jego trwania.

Książka powinna być lekturą obowiązkową dla każdego jeźdźcy — zarówno w sporcie wyczynowym, jak i rekreacyjnym, a także dla każdego szkoleniowca, sędziego i lekarza weterynarii.

C. HESS, P. SCHLEMM

JAK LEPIEJ JEŹDZIĆ KONNO

W CZYM TKWI PROBLEM?

Liczba stron: 144 Format: 165 × 240 mm Cena: 39,90 zł

Ta niezwykle praktyczna książka to zbiór jasnych odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania dotyczące lepszego dosiada, skuteczniejszego działania i większego rozluźnienia, a także wprowadzenie w skoki na parkurze oraz w terenie. Autorzy, świadomie rezygnując z nadmiaru teorii, koncentrują się na kwestiach zasadniczych i przekazują decydującą o sukcesie wiedzę jeździecką. Do książki dołączona jest płyta DVD.



C. HESS

JAK LEPIEJ JEŹDZIĆ KONNO 2

DLA ZAAWANSOWANYCH

Liczba stron: 176 Format: 165 × 240 mm Cena: 39,90 zł

Książka przeznaczona dla jeźdźców zaawansowanych, zawodników i szkoleniowców. Autor podpowiada, jak rozwiązywać rozmaite problemy jeździeckie w zakresie ujeżdżania, skoków oraz jazdy w terenie poprzez doskonalenie własnych umiejętności. Wszystkie zagadnienia zostały przedstawione według schematu: analiza problemu, mającego najczęściej przyczynę w podstawowym wykształceniu konia, koncepcja jego rozwiązania, w oparciu o przepuszczalność, równowagę oraz wzajemne zaufanie jeźdźcy i konia.



C. STAMPS

MŁODY JEŹDZIEC

PRZEWODNIK DLA MŁODYCH ENTUZJASTÓW JEŹDZIECTWA

Liczba stron: 64 Format: 220 × 286 mm Cena: 34,90 zł

Książka *Młody jeździec* jest doskonałym przewodnikiem dla zaczynających przygodę z końmi. Zawiera też pożyteczne wskazówki dla bardziej doświadczonych miłośników jazdy konnej. Jest pełna praktycznych rad i zdjęć, ilustrujących krok po kroku wszystko to, co powinien wiedzieć – od sposobu wsiadania na konia do techniki jazdy krosowej i stroju na zawody w ujeżdżeniu. Nauczysz się pielęgnacji konia i sprzętu jeździeckiego. Dowiesz się, jak zwyciężać w zawodach, zwanych gymkhanami i na pokazach. To idealna książka, jeśli pragniesz realizować w praktyce swoją pasję do koni.

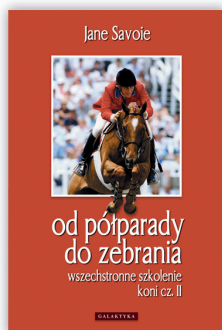




J. SAVOIE

WSZECHSTRONNE SZKOLENIE KONI**Liczba stron:** 272 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 44,90 zł

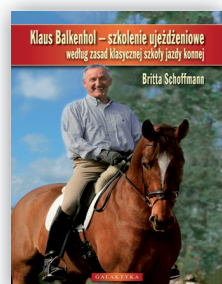
Wszechstronne szkolenie koni to książka napisana z pasją przez wieloletnią trenerkę ujeżdżenia koni – Jane Savoie. Autorka, doskonale rozumiejąca naturę tych zwierząt, podpowiada zarówno mniej, jak i bardziej doświadczonym jeźdźcom, jak radzić sobie z koniem od pierwszych chwil treningu. Fachowo i precyzyjnie opisuje szkolenie na różnym poziomie zaawansowania, m.in. ćwiczenia na lonży, jazdę naprzód, chody boczne i wydłużanie. Savoie stosuje przejrzystą, fachową terminologię, a jej porady i instrukcje przybierają formę niezwykle żywej i przykuwającej uwagę opowieści.



J. SAVOIE

**OD PÓLPARADY DO ZEBRANIA –
WSZECHSTRONNE SZKOLENIE KONI CZ.II****Liczba stron:** 248 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 44,90 zł

Druga część książki *Wszechstronne szkolenie koni* stanowi kontynuację tematów podjętych w części pierwszej. Autorka tłumaczy zagadnienia bardziej zaawansowanego treningu ujeżdżeniowego, ale omawia też podstawowe zasady. Wspaniałe zdjęcia ilustrują zarówno prawidłowe, jak i nieprawidłowe wykonanie ćwiczeń oraz zastosowanie pomocy jeździeckich. Jane Savoie przekazuje jeźdźcom instrukcje, dzięki którym można sobie łatwo poradzić z problemami i rozpoznać, kiedy koń jest gotowy na wprowadzanie kolejnych ćwiczeń. Lektura tej książki ułatwia lepsze zrozumienie mechanizmów jeździeckich.

Miesięcznik „Świat koni”

B. SCHOFFMANN

**KLAUS BALKENHOL – SZKOLENIE
UJEŹDŻENIOWE WEDŁUG ZASAD
KLASYCZNEJ SZKOŁY JAZDY****Liczba stron:** 160 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 19,90 zł

Wyśmienite połączenie książki instruktazowej i biograficznej, przybliżające sylwetkę znanego, niemieckiego jeźdźcy sportowego – Klause Balkenhola. Ten niezwykle człowiek wszedł do kadry olimpijskiej w wieku 50 lat, wystartował na dwóch olimpiadach i z każdej przywiózł złoty medal.

S.M. RADTKE

UJEŹDŻENIE

KLASYCZNA SZTUKA JEŹDZIECKA

Liczba stron: 208 Format: 165 × 240 mm Cena: 44,90 zł

Perfekcyjne wyszkolenie konia pod siodłem, tak by prezentował swobodny ruch i naturalne zachowania, to główny cel klasycznej sztuki jeździeckiej. Książka opisuje przebieg szkolenia konia od podstaw aż po skoki szkolne: predyspozycje konia ujeżdżeniowego i jeźdźca, szkolenie podstawowe, szkolenie zaawansowane i specjalistyczne oraz elementy wyższej szkoły jazdy.



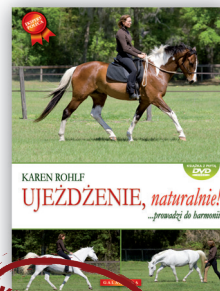
K. ROHLF

UJEŹDŻENIE, NATURALNIE!

...PROWADZI DO HARMONII

Liczba stron: 248 Format: 165 × 240 mm Cena: 49,90 zł

Karen Rohlf pokazuje, jak dzięki ćwiczeniom z ziemi i z siodła, bez użycia wodzy, świadomie stosując mowę ciała, można przekazać koniowi sygnały prowadzące do relaksacji, energii i zebrania. To kluczowe elementy, bez których nie sposób jeździć z lekkością. Są one podstawą każdego manewru. Jeśli je opanujesz, wodze będą służyły wyłącznie do przekazywania subtelnych sygnałów wspomagających dosiada, a konie będą „odgadnywały twoje myśli”. Dołączony film DVD, doskonale uzupełnia zaprezentowaną w książce wiedzę.



I. KLIMKE, R. KLIMKE

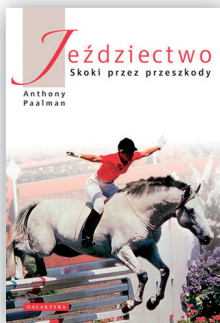
CAVALETTI

PRACA NA KOZIÓLKACH W UJEŹDŻENIU I SKOKACH

Liczba stron: 160 Format: 165 × 240 mm Cena: 29,90 zł

Praca na koziołkach jest kluczem do sukcesu zarówno dla konia, jak i dla jeźdźcy, niezależnie od ćwiczonej formy jazdy. Podczas treningu na koziołkach koń poprawia nie tylko chody, rytm, rozluźnienie i kadencję ruchu, ale także swoją kondycję. Jeździec natomiast utrwala dosiad i szlifuje umiejętności jeździeckie. W niniejszym poradniku dwoje światowej klasy jeźdźców – Reiner Klimke i jego córka, Ingrid Klimke – omawiają pracę na koziołkach luzem i na lonży, bez jeźdźcy i pod jeźdźcem. Swój wywód ilustrują licznymi zdjęciami i schematami ustawień przeszkód na potrzeby gimnastyki skokowej.





A. PAALMAN

JEŹDZIECTWO SKOKI PRZEZ PRZESZKODY

Liczba stron: 464 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 59,90 zł

Książka uważana za klasykę literatury jeździeckiej, przetłumaczona na wiele języków i wielokrotnie wznawiana. W naszym kraju pozycja została wydana po raz pierwszy w 1979 roku i bardzo szybko stała się podstawowym źródłem wiedzy dla jeźdźców i instruktorów. Nowe, uaktualnione wydanie to wartościowy podręcznik, szczególnie oczekiwany przez wszystkich, którzy specjalizują się w widowiskowej i trudnej dyscyplinie jeździectwa, jaką są skoki przez przeszkody.

Wojciech Mickunas



C. BARTLE, G. NEWSUM

TRENING KONIA SPORTOWEGO UJEŹDŻENIE – SKOKI – KROS

Liczba stron: 264 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 29,90 zł

Ktoś kiedyś powiedział: „Jeździć konno można się nauczyć tylko, jeżdżąc konno” i to prawda. Z drugiej strony prawdą też jest to, że sukces najlepiej osiąga się, łącząc praktykę z teorią. Książka Christophera Bartle’a łączy teorię z praktyką i to z praktyką przez duże P. Autor wielokrotnie potwierdzał swoje przygotowanie praktyczne, odnosząc zwycięstwa w najwyższej klasy zawodach WKKW, a także w ujeżdżeniu. Od dłuższego czasu prowadzi niemiecką Kadre Narodową WKKW. Warto więc przeczytać i przemyśleć to, co proponuje znakomity praktyk i teoretyk.



E. MEYNERS

ĆWICZENIA W SIOdle POPRAWA ROZLUŻNIENIA, GIBKOŚCI I KOORDYNACJI

Liczba stron: 128 **Format:** 145 × 205 mm **Cena:** 19,90 zł

Większość jeźdźców konno skupia się głównie na koniu. Ma przy tym większe bądź mniejsze wyobrażenie o tym, jak koń powinien się poruszać, reagować na ich sygnały i wyglądać, by obserwujący jazdę dobrze ich oceniali. Nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że to, czego wymagają i oczekują od konia, w 95% zależy od ich zachowania i od tego, co się z nimi dzieje, gdy siedzą na koniu. Ta książka, jako jedna z nielicznych, kładzie nacisk na szkolenie jeźdźcy. Pokazuje, jak ważne jest ćwiczenie siebie, aby móc właściwie trenować konia. Autor w sposób klarowny przedstawia ćwiczenia oparte na skali szkolenia zarówno konia, jak i jeźdźcy, oraz zwraca uwagę na problemy, które należy uwzględnić. Wszystko po to, aby jeździec uczynił swoje zachowanie świadomym środkiem komunikacji z koniem, którego dosiada i szkoli.

A. KUTSCH

ZAKLINACZKA KONI

Liczba stron: 232 Format: 145 × 205 mm Cena: 34,90 zł

Zaklinaczka koni to pełna emocji, fascynująca opowieść odśladania historii starań Andrei o zdobycie zaufania koni i porozumienia z nimi. Poznając jej drogę do sukcesu w naturalnym treningu koni, od dziecięcych fascynacji kucykiem, poprzez pierwsze próby jeździeckie, spotkanie z Robertsem, aż do otwarcia własnego ośrodka szkoleniowego, odkrywamy, jak prawdziwa pasja prowadzi do spełnienia marzeń. Przedstawione w drugiej części książki opisy różnych koni trafiających na jej treningi pomagają rozwiązać problemy z tymi zwierzętami oraz udowadniają wartość więzi z koniem.



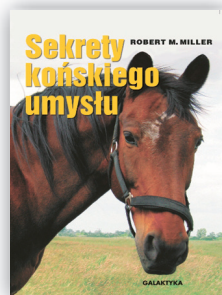
R.M. MILLER

SEKRETY KOŃSKIEGO UMYŚLU

Liczba stron: 144 Format: 140 × 200 mm Cena: 24,90 zł

Sekrety końskiego umysłu to kolejna pozycja przygotowana przez wydawnictwo Galaktyka umożliwiającą czytelnikowi lepsze poznanie koni. Zrozumienie ich natury, zachowań, języka, jakim porozumiewają się między sobą i z otaczającym je światem, to droga do prawdziwego koniarstwa. Nie wystarczy kupić bryczesy, toczek, palcat i firmowe siodło. Trzeba zdobywać wiedzę z różnych źródeł. Jednym z nich jest ta znakomita książka.

Wojciech Mickunas



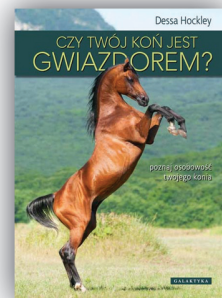
D. HOCKLEY

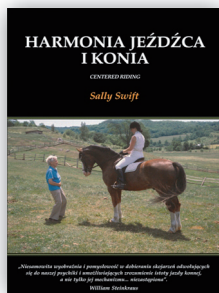
CZY TWÓJ KOŃ JEST GWIAZDOREM?

Liczba stron: 192 Format: 145 × 205 mm Cena: 29,90 zł

Książka *Czy twój koń jest gwiazdorem?* to z pewnością pozycja warta przeczytania i przemyślenia. Podczas lektury przypomniałem sobie wiele koni, które miałem przyjemność spotkać w życiu i które za sprawą swojej „koniobowości” (osobowości) nieraz uczyły mnie pokory. Nie wszyscy zdają sobie sprawę z faktu, iż wśród koni, podobnie jak wśród ludzi, nie ma dwóch takich samych „egzemplarzy”. Każdy koń to indywidualność i o tym jest ta książka. Wpisuje się ona w coraz popularniejszy ostatnio nurt traktowania koni podmiotowo, a nie — jak miało to miejsce przez lata i niestety często zdarza się także obecnie — przedmiotowo. Choć czasami odnosi się wrażenie, że książka traktuje temat z lekkim przymrużeniem oka, to jest ona wciągająca, prowokuje do przemyśleń i podpowiada, co robić w wielu różnych sytuacjach.

Wojciech Mickunas



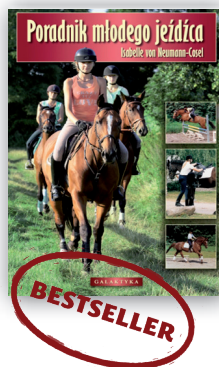


S. SWIFT

HARMONIA JEŹDŹCA I KONIA

Liczba stron: 200 Format: 163 × 245 mm Cena: 34,90 zł

Przez ponad 50 lat Sally Swift była pionierką w nowej filozofii nauczania jazdy konnej, opierającej się przede wszystkim na świadomości własnego ciała, jego równowadze oraz stosowaniu wzroku rozproszonego. Uzupełniła tradycyjną szkołę jazdy konnej, wykorzystując wiedzę o ludzkiej i końskiej anatomii. Jej metody zebrane w formie książki umożliwiają jeźdźcom i ich koniom uzyskanie harmonii bez bólu i niewygody, z odrzuceniem jakiegokolwiek formy przemocy i cierpienia konia.



I. VON NEUMANN-COSEL

PORADNIK MŁODEGO JEŹDŹCY

Liczba stron: 256 Format: 165 × 240 mm Cena: 49,90 zł

Autorka przybliży psychikę, anatomię i mechanikę konia, zagadnienia związane z hodowlą i poszczególnymi rasami, opiekę nad zwierzęciem, żywienie i pielęgnację koni, pracę w stajni i pierwszy kontakt z koniem. Wiele uwagi poświęca także pomocom jeździeckim, treningowi ujeżdżeniowemu, skokowemu, regułom jazdy w terenie oraz radzeniu sobie np. z nieposłuszeństwem konia.

Ten poradnik to książka, którą powinni przeczytać wszyscy przygotowujący się do pierwszego jeździeckiego egzaminu.

Wojciech Mickunas

Psy



N. WILDE

MÓJ PIES SIĘ NIE BOI

JAK POMÓC PSU POKONAĆ JEGO LĘKI

Liczba stron: 392 Format: 165 × 240 mm Cena: 39,90 zł

Dzięki książce Nicole Wilde zdobędziesz wiedzę o przyczynach trudnych zachowań twojego psa. Dowiesz się, jak rozpoznawać bodźce wywołujące u niego strach oraz dostrzegać oznaki stresu zwierzęcia. Nauczysz się, w jaki sposób swoją postawą i zachowaniem wpływać na reakcje psa oraz jak wprowadzać w życie skuteczne programy modyfikacji zachowań. Odkryjesz też terapie uzupełniające, które pozwolą ci osiągnąć jeszcze lepsze rezultaty. Mówiąc krótko: zrozumiesz, jak radzić sobie z wyzwaniem, które niesie życie z bojaźliwym psem.

J. GAŁUSZKA

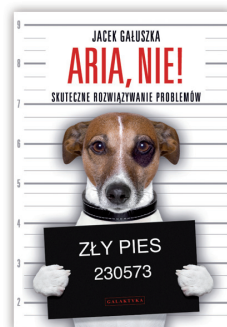
ARIA, NIE!

SKUTECZNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Liczba stron: 96 Format: 143 × 205 mm Cena: 19,90 zł

Niekiedy nasze czworonogi sprawiają wiele problemów: niszczą mieszkanie, kopią dziury w ogrodzie, gonią za samochodami, rzucają się na inne psy lub ludzi. To denerwujące i frustrujące, a czasami wręcz niebezpieczne. Zastanawiasz się, jak temu zaradzić?

Odpowiedź znajdziesz na stronach niniejszej publikacji! Pozwoli ci ona zrozumieć, dlaczego twój pupil przejawia niepożądane zachowania, i podpowie, jak samodzielnie sobie z nimi radzić. Książka wyjaśnia mechanizmy powstawania najczęstszych problemów z podopiecznym (np. nadmiernej szczekliwości, agresji, lęku separacyjnego) oraz podaje skuteczne metody ich rozwiązywania.



J. GAŁUSZKA

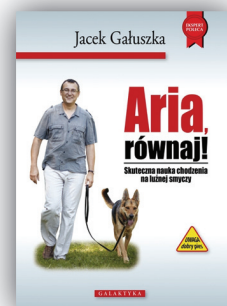
ARIA, RÓWNAJ!

SKUTECZNA NAUKA CHODZENIA NA LUŻNEJ SMYCZY

Liczba stron: 112 Format: 145 × 205 mm Cena: 24,90 zł

Dla wszystkich, którzy mają problem z psami szarpiącymi smycz mamy dobrą wiadomość: można nauczyć każdego czworonoga chodzenia na luźnej smyczy, podobnie jak wcześniej nauczyliśmy go ciągnięcia. Trzeba tylko wiedzieć, JAK to zrobić i samemu wyćwiczyć u niego kilka podstawowych odruchów, które zapobiegą napinaniu smyczy.

W książce *Aria, równaj!* każdy właściciel psa znajdzie różne „penty” na luźną smycz. Zaprezentowano w niej najczęstsze błędy i problemy związane z prowadzeniem psa na smyczy oraz sposoby ich uniknięcia i rozwiązania.



J. GAŁUSZKA

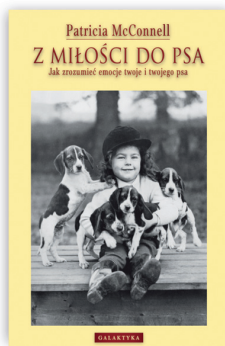
ARIA, DO MNIE!

SKUTECZNA NAUKA CHODZENIA NA LUŻNEJ SMYCZY

Liczba stron: 64 Format: 143 × 205 mm Cena: 19,90 zł

Co zrobić, żeby pies przychodził, gdy go wołasz? Dzięki praktycznym radom zawartym w tej książce poznasz wiele metod uczenia przywołania i nauczysz swojego psa niezawodnego reagowania na twoje polecenia. Dowiesz się, jak uniknąć najczęściej popełnianych błędów, które powodują, że twój ulubieniec ucieka, zamiast spokojnie do ciebie podchodzić.





P. MCCONNELL

Z MIŁOŚCI DO PSA

JAK ZROZUMIEĆ EKOCJE TWOJE I TWOJEGO PSA

Liczba stron: 440 **Format:** 145 × 205 mm **Cena:** 39,90 zł

Żyją na świecie psy szczęśliwe, których opiekunowie znają i rozumieją potrzeby swoich podopiecznych. Wiele psów spotyka jednak przystawowy „psi los”. Żyją zakute w kagańce, szarpane na smyczach i kolczatkach, karcone krzykiem i biciem. W takich przypadkach właściciel nie umie lub nie chce, spojrzeć na świat oczami czworonożca. A wystarczy odrobina dobrej woli, aby zostać jego prawdziwym przyjacielem. Zrozumienie psich zachowań ułatwia książka Patricii McConnell *Z miłości do psa*. To pozycja, która powinna być obowiązkową lekturą dla każdego, kto na co dzień pracuje z psami, a także dla każdego właściciela, któremu zależy na właściwych relacjach ze swoim pupilem.



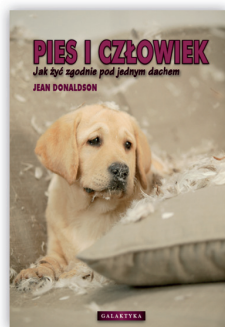
P. MCCONNELL

DRUGI KONIEC SMYCZY

JAK KSZTAŁTOWAĆ WIĘZ Z PSEM

Liczba stron: 332 **Format:** 145 × 205 mm **Cena:** 39,90 zł

W książce *Drugi koniec smyczy* autorka uświadamia nam, jak odmienna może być psia interpretacja niektórych, z pozoru jednoznacznych, zachowań ludzkich. Jak więc znaleźć z pupilem wspólny język? Okazuje się, że nie jest to wcale takie trudne. Często wystarczy niewielka zmiana w tonie głosu czy postawie, aby pies zaczął rozumieć nasze polecenia, tak, jakbyśmy tego chcieli. McConnell podaje proste wskazówki, które pomogą nakłonić psa do pożądanego zachowania, a później nawiązać z nim prawdziwą, silną więź, opartą na wzajemnym zrozumieniu.



J. DONALDSON

PIES I CZŁOWIEK

JAK ŻYĆ ZGODNIE POD JEDNYM DACHEM

Liczba stron: 308 **Format:** 145 × 205 mm **Cena:** 39,90 zł

Najbardziej prowokująca i zarazem inspirująca książka na temat zachowań psów i ich szkolenia.

Tysiące psów uznaje się za beztalencia tylko dlatego, że nie chciały lub nie potrafiły, nauczyć się poleceń właścicieli. O niektórych mówi się nawet, że są niezrównoważone, co orzeka się na podstawie zachowań, które przecież są zgodne z ich psią naturą! Szczekanie, gryzienie, obwąchiwanie i obskakiwanie ludzi, a nawet walki z innymi psami, to dla naszych czworonożnych przyjaciół zachowania równie naturalne, jak merdanie ogonem czy zakopywanie kości. Zadaniem właściciela jest ułożenie psa w taki sposób, by nie przeszkadzały one ludziom i były możliwe do zaakceptowania w naszej kulturze.

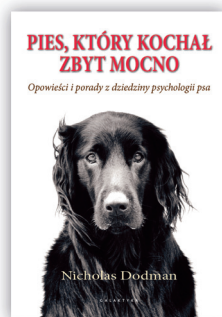
N. DODMAN

PIES, KTÓRY KOCHAŁ ZBYT MOCNO

OPOWIEŚCI I PORADY Z DZIEDZINY PSYCHOLOGII PSA

Liczba stron: 240 Format: 145 × 205 mm Cena: 34,90 zł

Ta niezwykła książka omawia problemy dotyczące zaskakujących zachowań, z jakimi mogą spotkać się właściciele psów. Niektóre z nich mogą wynikać z błędów wychowawczych ze strony opiekuna czy z niewłaściwej socjalizacji, inne zaś mają podłoże psychiczne. W zależności od problemu autor podsuwa różne metody pracy z psem. W książce znajduje się wiele cennych rad na temat postępowania z psami dominującymi i agresywnymi oraz panowania nad ich niepożądanymi zachowaniami.



G. BAILEY

SZCZENIE DOSKONAŁE

Liczba stron: 208 Format: 160 × 230 mm Cena: 44,90 zł

Szczenie doskonałe jest książką dla tych, którzy już mają lub dopiero zamierzają nabyć szczenię i chcą je wychować na szczęśliwego i zawsze dobrze zachowującego się psa. Opierając się na najnowszych badaniach, autorka dowodzi, że o wiele skuteczniejsze jest zapobieganie problemom niż walka z nimi. Zastosuj się do porad Gwen Bailey, a skończą się twoje kłopoty z pogryzionymi butami, ciągnięciem smyczy czy agresywnym zachowaniem twojego psa.



K. PRYOR

KLIKER — SKUTECZNE SZKOLENIE PSA

Liczba stron: 128 Format: 143 × 205 mm Cena: 29,50 zł

Dzięki tej książce dowiesz się, że każda interakcja z twoim pupilem stanowi szansę na naukę. Przekonasz się także, dlaczego pomyłki najlepiej ignorować, a karanie nie skutkuje i dlaczego twój pies rozumie język „kliknięć” lepiej niż cokolwiek innego. Na załączonej płycie DVD doświadczeni trenerzy prezentują zasady szkolenia klikerowego i pokazują, jak za jego pomocą nauczyć psa podstawowych umiejętności.



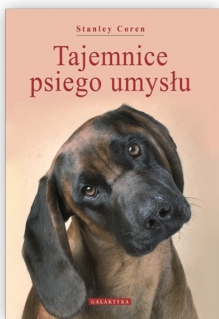


S. COREN

JAK ROZMAWIAĆ Z PSEM

Liczba stron: 304 Format: 145 × 205 mm Cena: 39,90 zł

Stanley Coren dowodzi, że przeciętny pies domowy jest w stanie rozumieć ludzką mowę w takim stopniu, jak dwuletnie dziecko. Przekonuje, że możliwe jest prawdziwe porozumiewanie się z psami, daleko wykraczające poza ramy wydawania i słuchania komend. Coren omawia także sygnały, jakie psy wysyłają do ludzi. Rysunki, objaśniające subtelności mowy ciała, oraz podręczny słowniczek i „psie rozmówki”, czynią z tej książki niezastąpiony podręcznik dla miłośników psów.



S. COREN

TAJEMNICE PSIEGO UMYŚŁU

Liczba stron: 308 Format: 165 × 240 mm Cena: 39,90 zł

Stanley Coren – profesor psychologii, miłośnik i hodowca psów z wieloletnim doświadczeniem, odpowiada na wiele nurtujących pytań dotyczących słuchu, węchu, czucia, smaku, a także osobowości, świadomości i umiejętności psów. Opowiada o tym, przytaczając wiele ciekawych anegdot, przedstawiając wyniki swoich badań i mówiąc o zachowaniach swoich własnych podopiecznych.



D. SUMIŃSKA

SZCZĘŚLIWY PIES

WYDANIE ROZSZERZONE I UAKTUALNIONE

Liczba stron: 120 Format: 145 × 205 mm Cena: 19,90 zł

Szczęśliwy pies to książka dla osób, które pragną po raz pierwszy przyjąć czworonoga do swojego domu oraz dla właścicieli psów, którzy chcieliby w bardziej świadomy sposób zadbać o swojego pupila.

Autorka przekazuje praktyczną wiedzę niezbędną do prawidłowego wychowania i utrzymania psa. Tematyka poruszana w książce obejmuje najważniejsze zagadnienia dotyczące wychowania, żywienia, rozmnażania i sterylizacji, profilaktyki oraz doboru rasy. Celem dr Sumińskiej jest podniesienie poziomu wiedzy ogólnej i wrażliwości właścicieli psów, co powinno zaowocować lepszym zrozumieniem psychiki i potrzeb psa, a także ułatwić rozwiązywanie codziennych problemów i zwiększyć zadowolenie właściciela oraz bezpieczeństwo domowników.

J. FENNEL

ZAPOMNIANY JĘZYK PSÓW

JAK ZROZUMIEĆ NAJLEPSZEGO PRZYJACIELA CZŁOWIEKA

Liczba stron: 240 Format: 165 × 240 mm Cena: 34,90 zł

Kierując się zrozumieniem języka, jakim posługują się wilki i psy w stadzie, autorka opracowała własną metodę rozwiązywania problemów pojawiających się często między psem i jego opiekunami. Jej metoda sprowadza się do podstawowych, ale niestety zapomnianych prawd. Psy muszą czuć przynależność do stada i znać swoje miejsce w jego hierarchii.



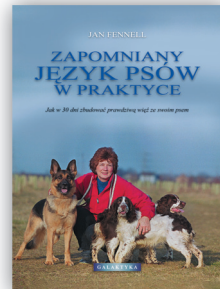
J. FENNEL

ZAPOMNIANY JĘZYK PSÓW W PRAKTYCE

JAK W 30 DNI ZBUDOWAĆ PRAWDZIWĄ WIĘŹ ZE SWOIM PSEM!

Liczba stron: 248 Format: 165 × 240 mm Cena: 34,90

W ciągu 30 kolejnych dni każdy może się nauczyć harmonijnej i bezkonfliktowej współpracy ze swoim ukochanym czworonogiem... Książka zawiera proste do wykonania ćwiczenia oraz zdjęcia, które pomagają w lepszym zrozumieniu i stosowaniu opisywanej metody. Autorka przytacza też przykłady zaczerpnięte ze swojego bogatego doświadczenia w pracy z psami, które sprawiały kłopoty właścicielom.



I. SJÖSTEN

POŚLUSZEŃSTWO NA CO DZIEŃ

Liczba stron: 160 Format: 143 × 205 mm Cena: 34,90 zł

Zbiór praktycznych porad dotyczących szkolenia i wychowania zarówno szczenięcia, jak i starszego psa. Autorka podpowiada, jak stworzyć dobrą relację między psem a opiekunem, wykorzystując cztery podstawowe zasady nagradzania i pamiętając o roli człowieka jako przywódcy stada. Poza nauką komend, w książce zawarte są ogólne informacje dotyczące psychiki i zdrowia psa oraz jego zdolności uczenia się.





T. RUGAAS

SYGNAŁY USPOKAJAJĄCE

JAK PSY UNIKAJĄ KONFLIKTÓW

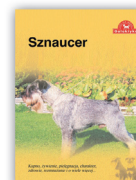
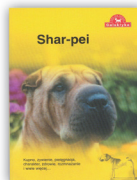
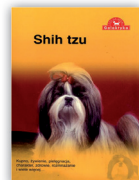
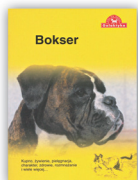
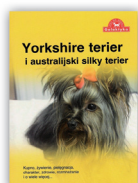
Liczba stron: 88 **Format:** 145 × 205 mm **Cena:** 24,90 zł

„Mój pies jest tak mądry, że tylko mówić nie umie” – jakże często zdanie to pada z ust ludzi, którym wydaje się, że doskonale znają swojego pupila. Tymczasem nic bardziej błędnego – psy „mówią”! Posługuje się bardzo rozwiniętym „słownikiem” mowy ciała. Znajomość sygnałów uspokajających, jak je nazwała Turid Rugaas, ułatwi właścicielom i psom wzajemne zrozumienie, nie tylko na placu szkoleniowym, ale przede wszystkim w życiu codziennym.

PIES NA MEDAL**Liczba stron:** 64 **Format:** 150 × 210 mm **Cena:** 19,90 zł, *14,90 zł

Kupno, żywienie, pielęgnacja, charakter, zdrowie, rozmnażanie i wiele więcej... PIES NA MEDAL to nowoczesna seria poradników dla właścicieli psów popularnych ras, napisana i przetłumaczona przez znawców kynologii. W przystępny sposób przedstawia podstawową wiedzę o najlepszym przyjacielu człowieka.

W serii ukazały się:



Inne zwierzęta

MIŁOŚNIK ZWIERZĄT

Liczba stron: 66 **Format:** 150 × 210 mm **Cena:** 19,90 zł, *14,90 zł

To seria poradników dla opiekunów różnych gatunków zwierząt. Opisano w nich między innymi sposób żywienia zwierzątek, ich potrzeby, warunki hodowli, szczepienia i opiekę weterynaryjną. Fachowcy podpowiadają również, jak mądrze rozwiązywać problemy dotyczące opieki nad tchórzofretką czy chomikiem.



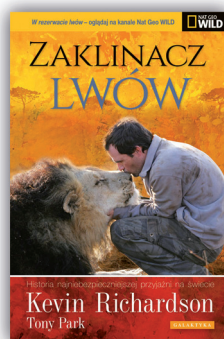
K. RICHARDSON

ZAKLINACZ LWÓW

HISTORIA NAJNIEBEZPIECZNIEJSZEJ PRZYJAŹNI NA ŚWIECIE

Liczba stron: 232 **Format:** 158 × 240 mm **Cena:** 34,90

Kilka lat temu w serwisie YouTube pojawił się film przedstawiający niezwykłego człowieka, Kevina Richardsona – opiekuna zwierząt w jednym z południowoafrykańskich rezerwatów. Film ujawniał kulisy pracy Richardsona. Choć lwy to jedne z najniebezpieczniejszych zwierząt na świecie, Kevin jakby nic sobie z tego nie robił: patrzył im prosto w oczy, chodził wśród nich na czworakach i bawił się z nimi, a niektórzy całował w czubek nosa. Na kartach książki Richardson usuwa się w cień i pozwala zaistnieć przede wszystkim swoim przyjaciółom.



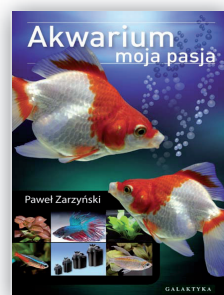
P. ZARZYŃSKI

AKWARIUM — MOJA PASJA

Liczba stron: 328 **Format:** 166 × 240 mm **Cena:** 69 zł

Niezwykle ciekawie napisany poradnik, w którym autor, zajmujący się od 25 lat akwarystyką, dzieli się swoim doświadczeniem. W książce można znaleźć m.in.: szczegółowe opisy sprzętu, roślin, najpopularniejszych gatunków ryb wraz z informacjami o ich wymaganiach środowiskowych, żywieniu i rozmnażaniu.

Darek Firlej, redaktor naczelny „Magazynu Akwarium”



Koty

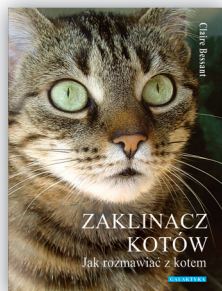


P. JOHNSON-BENNETT

JAK KOT Z KOTEM

Liczba stron: 176 Format: 165 × 240 mm Cena: 29,90 zł

Opieka nad wieloma kotami nie musi być związana z ciągłymi awanturami. Książka pomoże ci zrozumieć, czym dla zwierząt jest terytorium i komunikacja, a także poradzi, jak wprowadzić kolejnego kota pod dach i łagodzić napięcia między mruczącymi lokatorami.



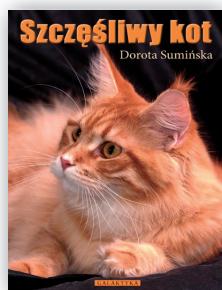
C. BESSANT

ZAKLINACZ KOTÓW

JAK ROZMAWIAĆ Z KOTEM

Liczba stron: 180 Format: 165 × 240 mm Cena: 29,90 zł

Koty domowe od dawna towarzyszą ludziom, lecz czy my potrafimy je zrozumieć? Czy tak naprawdę wiemy, co lubią, a czego nie? Dlaczego zachowują się w taki, a nie inny sposób albo co jest przyczyną ich nieodpowiedniego zachowania i jak je zmienić? Książka ta stanowi doskonały poradnik odpowiadający na te i inne pytania związane z poznanie i zrozumieniem swego kota, jego potrzeb i motywacji.



D. SUMIŃSKA

SZCZĘŚLIWY KOT

Liczba stron: 96 Format: 143 × 205 mm Cena: 19,90 zł

Szczęśliwy kot to doskonała lektura dla wszystkich miłośników kotów. Przeczytasz tu nie tylko o tym, jak należy, ale i jak nie wolno żywić kota. A może twój kot nie potrafi jeszcze korzystać z toalety? Zajrzyj do książki, a dowiesz się, jak go tego nauczyć...

Książka zawiera sporo niepublikowanych dotąd informacji z dziedziny weterynarii, hodowli, a także dotyczących antykoncepcji i sterylizacji kotów. Autorka podpowiada, jak zrozumieć swojego kota i jak być przez niego zrozumianym. Znajdziesz tu odpowiedzi na wiele nurtujących Cię pytań.

*Wojciech-Albert Kurkowski,
międzynarodowy sędzia felinologiczny FIFe*

Biznes

G. KELLER, J. PAPASAN

JEDNA RZECZ

ZASKAKUJĄCY MECHANIZM NIEZWYKŁYCH OSIĄGNIĘĆ

Liczba stron: 240 Format: 145 × 205 mm Cena: 34,90 zł

Chcesz więcej! Więcej pieniędzy, czasu i satysfakcji z życia. A zarazem chcesz mniej! Mniej pracy, obowiązków i stresu.

Autorzy z list bestsellerów „New York Timesa” – Gary Keller i Jay Papasan – uczą, w jaki sposób koncepcja JEDNEJ rzeczy może całkowicie zmienić podejście do każdej dziedziny życia, wpłynąć na dokonywane wybory i odnoszone rezultaty.

Czasami twoja JEDNA rzecz będzie pierwszą rzeczą na liście. Czasami – jedyną. Ale zawsze to właśnie ona przyniesie niezwykle efekty. Jaka jest twoja JEDNA rzecz?



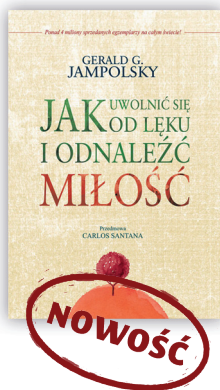
W obliczu niepewności, nieprzewidywalności i turbulencji współczesnego świata najtęższe głowy sięgają w życiu i w biznesie po modele oraz strategie, które łączą całościowe i procesowe podejście do rzeczywistości (*complexity*) z poszukiwaniem prostych i trafnych rozwiązań złożonych problemów (*simplicity*). W ten sposób rozwija się nowa filozofia, język szkoły życia (*simplexity*), do której należy ta książka. Jest po prostu świetna. Wprowadzamy ją na listę lektur Akademii Psychologii Przywództwa Szkoły Biznesu Politechniki Warszawskiej i Values.

Jacek Santorski, konsultant, dyrektor Akademii
i co-chairman Values (www.values.pl)

Moda na minimalizm trwa. Autorzy *Jednej rzeczy* idą jednak o krok dalej. Zamiast przekonywać nas do pozbywania się kolejnych rzeczy z szaf i kredensów, proponują prawdziwą rewolucję w myśleniu. Sukces polega na robieniu wszystkiego, co właściwe, a nie na robieniu właściwie wszystkiego. Namawiają do skupienia się na jednej najważniejszej rzeczy, zamiast wykonywania kilku naraz. Jak jednak wybrać tę jedną jedyną rzecz? O tym też piszą. Przede wszystkim jednak rozgrzeszają tych, którzy nie potrafią i nie chcą być w kilku miejscach w tym samym czasie i łapać kilku srok za ogon! Wielozadaniowość jest passé! Pora w to uwierzyć.

Joanna Olekszyk, „Sens”

Rozwój wewnętrzny



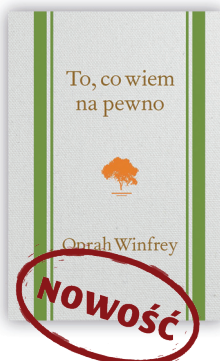
G.G. JAMPOLSKY

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD LĘKU I ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ

Liczba stron: 136 **Format:** 135 × 205 mm **Cena:** 24,90 zł

Jak uwolnić się od lęku i odnaleźć miłość to najmielsza i najsubtelniejsza melodia, balsam dla mego serca. Przedstawione w niej zasady miały na mnie ogromny wpływ. To książka, która zaważyła na tym, jak widzę siebie i czym kieruję się w życiu, jakie nawiązuję relacje z innymi i jak patrzę na świat. Dzięki niej odnalazłem wewnętrzny spokój, radość i szczęście, jakiego nigdy wcześniej nie doświadczyłem, a nawet nie wiedziałem, że jest w ogóle możliwe.

Carlos Santana

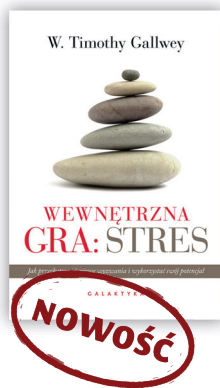


O. WINFREY

TO, CO WIEM NA PEWNO

Liczba stron: 240 **Format:** 125 × 180 mm **Cena:** 34,90 zł

To, co wiem na pewno to owoc czternastoletniej pracy autorki nad kolumną pod tym samym tytułem, ukazującą się w „O, The Oprah Magazine”. Książka przybliży postać jednej z najbardziej rozpoznawalnych i wpływowych kobiet na świecie. Dzięki lekturze poznajemy wartości, którymi kieruje się Oprah Winfrey i świat, w jaki wierzy ta niezwykle mądra osoba.



W.T. GALLWEY

WEWNĘTRZNA GRA: STRES

JAK PRZECZYTRZYĆ ŻYCIOWE WYZWANIA I WYKORZYSTAĆ SWÓJ POTENCJAŁ

Liczba stron: 256 **Format:** 138 × 205 mm **Cena:** 34,90 zł

W. Timothy Gallwey bardzo przystępnie omawia mechanizm stresu i podpowiada, jak można sobie z nim radzić. Uczy, jak przy pomocy łatwych ćwiczeń odnaleźć się w trudnych sytuacjach.

Pisze, jak zbudować tarczę przeciwko niepewności oraz pomaga nam sięgnąć do pokładów wewnętrznej siły i ograniczyć krzywdzącą samokrytykę. Ten prosty poradnik wyjaśnia, jak nabrać dystansu, trzeźwo ocenić sytuację i przejąć inicjatywę, by podjąć racjonalne działania, pomimo panującego wokół chaosu. Autor podpowiada również, jak usłyszeć głos intuicji i zaufać swoim osądom.

E. TOLLE

POTĘGA TERAŹNIEJSZOŚCI

Liczba stron: 256 Format: 143 × 205 mm Cena: 34,90 zł

Przez dwa lata mały człowiek przesiadywał na ławce w parku. Ludzie mijali go, pogrążeni we własnych myślach. Pewnego dnia ktoś zadał mu pytanie. W następnych tygodniach coraz więcej ludzi przychodziło i stawiało mu pytania. Po pewnym czasie rozniósł się wieść, że ten człowiek jest kimś niezwykłym, kimś, kto odkrył coś, co sprawia, że życie nabiera sensu, staje się pełnią. Ta historia wydarzyła się naprawdę, a jej bohater nazywa się Eckhart Tolle. Jego pierwsza książka – *Potęga teraźniejszości* – uczyniła go sławnym na całym świecie.



POTĘGA TERAŹNIEJSZOŚCI – AUDIOBOOK

Cena: 29,90 zł

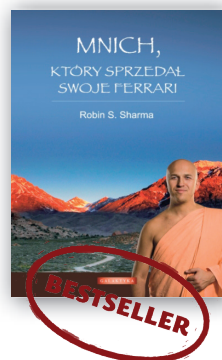
Czyta: Andrzej Ferenc

R.S. SHARMA

MNICH, KTÓRY SPRZEDAŁ SVOJE FERRARI

Liczba stron: 224 Format: 143 × 205 mm Cena: 24,90 zł

Powieść o wewnętrznej przemianie, spełnianiu marzeń i poznawaniu własnego przeznaczenia. Bohaterem książki jest adwokat, którego tryb życia doprowadza do ciężkiego zawału. Choroba skłania go do poszukania odpowiedzi na fundamentalne pytania dotyczące istoty życia. Szukając szczęścia, wyrusza w podróż ku źródłom prastarej kultury. Odkrywa praktyczny system filozoficzny, który pomaga mu wyswobodzić ukryte siły umysłu, ciała i ducha. Porywająca historia, która uczy i bawi.



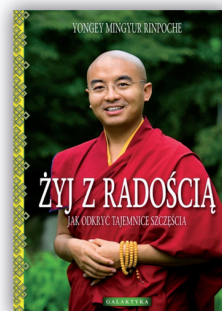
Y.M. RINPOCHE

ŻYJ Z RADOŚCIĄ

JAK ODKRYĆ TAJEMNICE SZCZĘŚCIA

Liczba stron: 328 Format: 143 × 205 mm Cena: 34,90 zł

Od wieków buddyści czerpią nieograniczone pożytki z medytacji. W swej pionierskiej książce, znany na całym świecie nauczyciel Yongey Mingyur Rinpoche, w oparciu o naukową wiedzę odkrywa tajemnice medytacji. Autor podkreśla, że systematyczna praca wewnętrzna uaktywnia obszary mózgu odpowiedzialne za szczęście i współczucie, a w konsekwencji umożliwia odnalezienie rozwiązania naszych codziennych problemów.





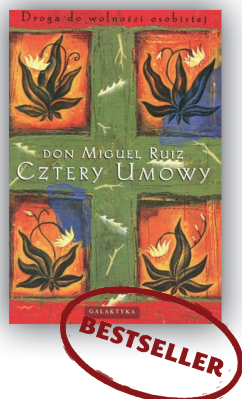
DON M. RUIZ JR

PIĘĆ POZIOMÓW PRZYWIĄZANIA

DRÓGA DO SZCZĘŚCIA I PRAWDZIWEJ WOLNOŚCI

Liczba stron: 160 Format: 123 × 185 mm Cena: 24,90 zł

W książce zostało opisanych pięć poziomów psychicznego i umysłowego przywiązania do rozmaitych idei i przekonań, prowadzących niekiedy wręcz do zniewolenia. Owe poziomy są niczym słupy miłowe, które wyznaczają z jednej strony skalę przywiązania do własnych poglądów, a z drugiej stopień otwartości na inne możliwości i opinie. Po tej lekturze zdasz sobie sprawę, jak bardzo jesteś przywiązany do poszczególnych przeświadczeń oraz wyobrażeń, które kształtują twoją rzeczywistość, twój Osobisty Sen, a równocześnie współtworzą nasze wspólne realia – Sen Planety.



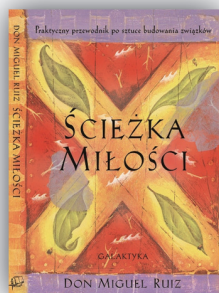
DON M. RUIZ

CZTERY UMOWY

DRÓGA DO WOLNOŚCI OSOBISTEJ

Liczba stron: 128 Format: 123 × 185 mm Cena: 24,90 zł

Cztery umowy to wyjątkowy przewodnik po drodze do prawdziwej wolności i harmonii. Autor odkrywa źródło przekonań i zachowań, które nas ograniczają i odbierają prawdziwą radość życia. Opierając się na mądrości starożytnych Tolteków, podaje skuteczne sposoby, które z dnia na dzień mogą odmienić życie każdego z nas. Niby oczywiste, a jednak często nieuświadomione zasady będące umowami, które powinniśmy zawrzeć sami ze sobą, stanowią klucz do prawdziwego spokoju ducha i szczęścia.



DON M. RUIZ

ŚCIEŻKA MIŁOŚCI

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PO SZTUCE BUDOWANIA ZWIĄZKÓW

Liczba stron: 176 Format: 123 × 185 mm Cena: 24,90 zł

Książka odśladania tajniki rozwoju osobistego i świadomego podejścia do budowania związków. Autor pokazuje, jak odrzucać maski i uzdrawiać własne emocje, nauczyć się naprawdę przebaczać oraz akceptować siebie i innych. Don Miguel Ruiz udowadnia, że każdy z nas posiada moc kierowania własnym życiem oraz że szczęście nie przychodzi z zewnątrz – jego źródło tkwi w nas samych.

Autor pokazuje także jak uniknąć utartych sposobów myślenia i postępowania, które oddalają nas od szczęścia i radości życia. Ta niezwykła książka uczy rozpoznawania iluzji i pomaga wejść na ścieżkę rozwoju osobistego, która prowadzi do wolności, prawdziwego szczęścia i miłości.

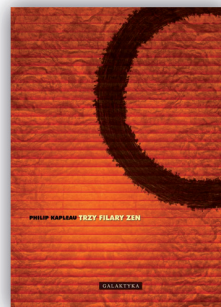
P. KAPLEAU

TRZY FILARY ZEN

Liczba stron: 432 Format: 145 × 205 mm Cena: 39,90 zł

Trzy filary zen to pierwsza książka o zen napisana przez współczesnego człowieka Zachodu, który przeszedł przez trzynastoletni okres praktyki w japońskich klasztorach, wymagającej niezwykle wysiłku, a zakończonej wyświęceniem i uzyskaniem prawa do nauczania. Jest to książka niezwykła, bowiem jako pierwsza daje zachodniemu czytelnikowi możliwość zapoznania się z całą „kuchnią” zen, z tym wszystkim, co dotychczas przestonięte było mgiełką tajemniczej egzotyki i naznaczone piętnem obcości.

Wojciech Eichelberger



R.A. MONROE

PODRÓŻE POZA CIAŁEM

Liczba stron: 312 Format: 143 × 205 mm Cena: 34,90 zł

Najsłynniejsza książka nurtu literatury parapsychologicznej.

Robert A. Monroe — spokojny biznesmen z Wirginii — zaczął doświadczać tajemniczych stanów, które całkowicie zmieniły jego życie. Gdy po raz pierwszy zobaczył swoje ciało leżące w łóżku, myślał, że postradał zmysły. Ponieważ dziwne stany powtarzały się, postanowił poszukać naukowców, którzy wyjaśniliby, co się z nim dzieje.

Podczas odmiennych stanów świadomości opuszczał swoje ciało fizyczne i wędrował przez świat astralny. Tam spotykał byty, których istnienie prawie każdy z nas podejrzewa. Tam też dowiedział się, co się dzieje, gdy człowiek umiera i jak wygląda życie po śmierci.

Książka o najbardziej ekscytujących przeżyciach, jakie zdarzyły się człowiekowi.

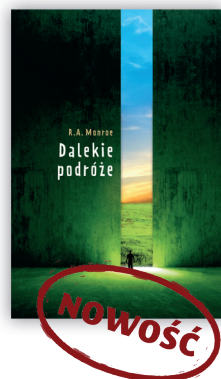


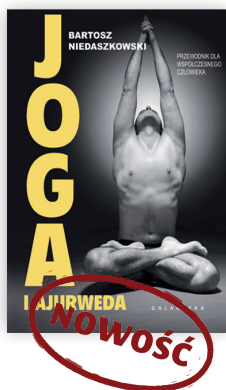
R.A. MONROE

DALEKIE PODRÓŻE

Liczba stron: 400 Format: 143 × 205 mm Cena: 39,90 zł

Dalekie podróże to historia człowieka, który nauczył się świadomie opuszczać własne ciało. Niniejsza pozycja to druga, po *Podróżach poza ciałem*, najsłynniejsza książka nurtu literatury parapsychologicznej. Robert A. Monroe odkrywa przed czytelnikiem tajemnice swych podróży astralnych i opowiada o tym, jak wygląda życie w innych rzeczywistościach. Dowiesz się z niej, że śmierć nie będzie końcem twojej drogi, lecz dopiero ona postawi przed tobą prawdziwe możliwości. *Dalekie podróże* zabiorą cię w wyprawę po czasie i przestrzeni, podczas której przyjrzyś się naszej planecie starszej o kilkaset lat.



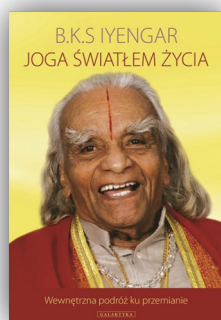


B. NIEDASZKOWSKI

JOGA I AJURWEDA**Liczba stron:** 432 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 59,90 zł

Ajurweda jest starożytnym systemem filozoficzno-medycznym. Pomaga radzić sobie z chorobami, dbać o umysł i ciało. Bartosz Niedaszkowski pokazuje, że łącząc jogę z wiedzą ajurwedyjską można wzmocnić organizm i osiągnąć harmonię duchową.

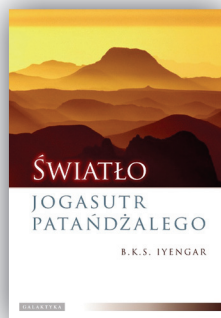
Autor książki wyjaśnia, jak w zależności od konstrukcji człowieka (doszy) wprowadzić do codziennego życia zasady zawarte w starożytnej medycynie. W książce znajdziesz nie tylko liczne ćwiczenia jogi (asany, pranajamy, mudry), ale i zalecenia w zakresie odżywiania się. Z ich pomocą nauczysz się m.in. jak odreagować całe dnie spędzone w pozycji siedzącej, radzić sobie z bólem czy zwalczyć chroniczne zmęczenie i bezsenność.



B.K.S. IYENGAR

JOGA ŚWIATŁEM ŻYCIA**WEWNĘTRZNA PODRÓŻ KU PRZEMIANIE****Liczba stron:** 288 **Format:** 165 × 235 mm **Cena:** 49 zł

B.K.S. Iyengar to żywa legenda, jeden z największych mistrzów jogi, którego styl praktyki i nauczania, znany jako joga Iyengara, jest dominujący w Polsce. W swej ostatniej książce Guruji zaprasza wszystkich, zarówno nowicjuszy, jak i ludzi doświadczonych w praktyce, do podróży wewnętrznej, której celem jest osiągnięcie zdrowia i równowagi na poziomie fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym i duchowym.



B.K.S. IYENGAR

ŚWIATŁO JOGASUTR PATAŃDŻALEGO**Liczba stron:** 360 **Format:** 165 × 240 mm **Cena:** 64,90 zł

Jogasutry, spisane ok. 2 tysiące lat temu przez mędrca Patańdżalego, są najstarszym i najważniejszym tekstem klasycznego systemu jogi. Dogłębnie opisują jej filozofię, psychologię i praktykę.

Światło jogasutr Patańdżalego autorstwa B.K.S. Iyengara, jednego z najwybitniejszych, współczesnych mistrzów jogi, jest pozycją wyjątkową. Jest to nowe tłumaczenie klasycznego tekstu, opatrzone bogatym i praktycznym, a nie tylko filozoficznym, komentarzem. Autor wskazuje, jak dzięki właściwej, świadomej praktyce doskonalić siebie, przekraczając różnorakie przeszkody na drodze wewnętrznego rozwoju.

L. STEINBERG

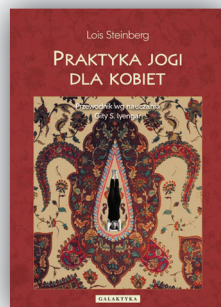
PRAKTYKA JOGI DLA KOBIET

Liczba stron: 372 Format: 205 × 285 mm Cena: 69,90 zł

Z prawdziwą przyjemnością przeczytałem książkę dr Lois Steinberg *Praktyka jogi dla kobiet*. Autorka w swojej pracy nie ogranicza się do teorii czy akademickich rozważań i dzieli się z czytelnikami praktyczną wiedzę opartą na doświadczeniu oraz zrozumieniu zarówno fizycznych, jak i psychicznych stanów, które towarzyszą kobiecie w trakcie cyklu miesięcznego.

Lois Steinberg drobiazgowo, krok po kroku, zaprezentowała, w jaki sposób zestawiać asany, aby pozwalały kobietom praktykującym jogę przezwycięzać indywidualne zaburzenia cyklu i związane z tym dolegliwości, które mogą odczuwać przed menstruacją, w czasie jej trwania i po zakończeniu, niezależnie od tego, w jakim są wieku.

B.K.S. Iyengar

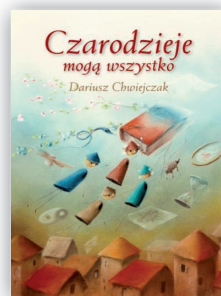


D. CHWIEJCZAK

CZARODZIEJE MOGĄ WSZYSTKO

Liczba stron: 224 Format: 160 × 228 mm Cena: 39,90 zł

Historia nastolatki, która dzięki pozytywnym myślom i konsekwentnej pracy, będąc zwykłym dzieckiem, stała się czarodziejem. Jest to opowieść o kształtowaniu charakteru, odwadze podejmowania decyzji i konsekwencji w ich realizacji.



G. STEIN

SZTUKA ŚCIGANIA SIĘ W DESZCZU – AUDIOBOOK

Cena: 24,90 zł

Czyta: Piotr Machalica

Niesamowita, wzruszająca opowieść o człowieczeństwie. Narratorem jest pies kochający wyścigi samochodowe. Ludzie, którzy wiedzą coś więcej o wyścigach albo sami próbują się ścigać, znajdą w niej autentycznie użyteczne wskazówki na temat techniki jazdy i mentalności kierowcy wyczynowego. Gdy po raz pierwszy słuchałem *Sztuki ścigania się w deszczu*, zapomniałem, że powinienem pójść spać.

Piotr R. Frankowski, dziennikarz motoryzacyjny, autor książki *Jeździć szybko!*



SERIA MALUSZEK PATRZY

MOJA PIERWSZA KSIĄŻECZKA, GROSZKI

Liczba stron: 8 Format: 160 × 160 mm Cena: 14,90 zł



KSZTAŁTY, KWIATKI

Liczba stron: 8 Format: 130 × 130 mm Cena: 11,90 zł



Książeczki zawierające treści dopasowane do możliwości poznawczych maluszków pomagają nie tylko stymulować ich wzrok, ale także koordynację wzrokowo-ruchową i kreatywność.

Dostarczenie dziecku przedmiotów dostosowanych do wrażliwych oczu noworodka pozwala w sposób prawidłowy rozwinąć i wzbogacić jego dojrzałość wzrokową. Proste kształty, wzory, formy, wyraźne kontury i właściwa kolorystyka najlepiej stymulują rozwój psychiczny dziecka, począwszy od umiejętności poznawczych, a skończywszy na tych społeczno-emocjonalnych.

Marta Pałuba, psycholog dziecięcy, współzałożycielka pracowni psychologicznej Nintu, wykładowca w WSP w Warszawie, ekspert w programach telewizyjnych

GALAKTYKA Sp. z o.o., 90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. (42) 639 50 18, fax (42) 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl