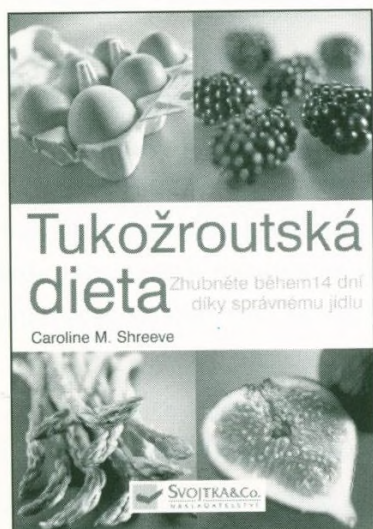


Doporučená literatura



1694 Tukožroutská dieta

Postupujte podle zdravého stravovacího programu, který nezahrnuje složité počítání nutričních hodnot, vážení a měření. Objevte chutné a jednoduché recepty, které lze přizpůsobit vašemu zaměstnání, rodině či zvláštním příležitostem.

Brož., 128 str., 150 x 210 mm

Cena: 149 Kč

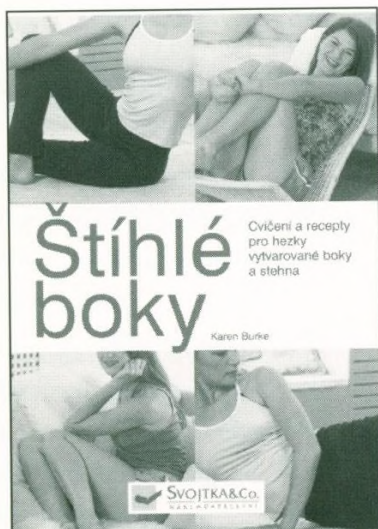


1755 Jak zbavit tělo jedů

Odhalte, jak posílit samočisticí procesy svého těla a podpořit jeho přirozenou obranyschopnost. Jednoduché návody, podrobná cvičení a tipy na změnu životního stylu, které usnadní proces detoxikace.

Brož., 128 str., 150 x 210 mm

Cena: 149 Kč

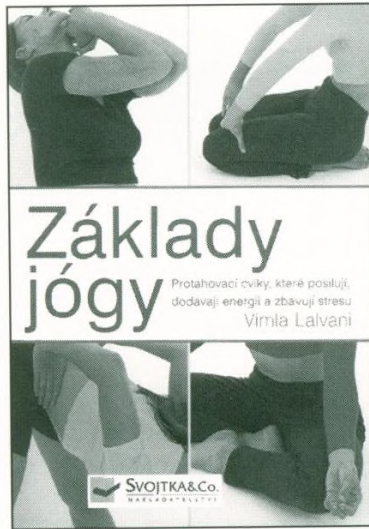


1695 Štíhlé boky

Cviky a recepty na odstranění celulitidy a návod na jednoduchou péči pro zlepšování vzhledu vaší pokožky. Předpisy na zdravá jídla, která nejen skvěle chutnají, ale snadno se i připravují.

Brož., 128 str., 150 x 210 mm

Cena: 149 Kč



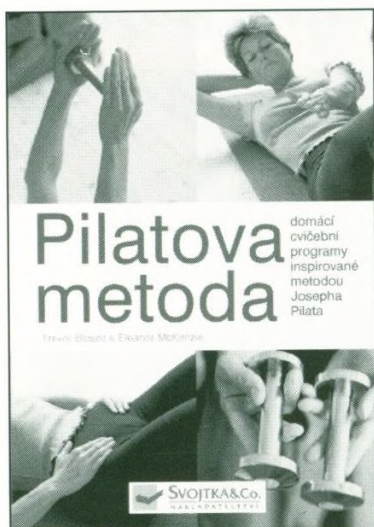
1478 Základy jógy

V této knize nalezneme více než 50 velmi účinných kondičních cviků, které zaberou jen 15–20 minut. Tyto cviky zlepšují svalový tonus a ohebnost, zvyšují hladiny energie, zlepšují soustředění a zmírňují stres.

Brož., 128 str., 150 x 210 mm

Cena: 149 Kč

www.svojtka.cz

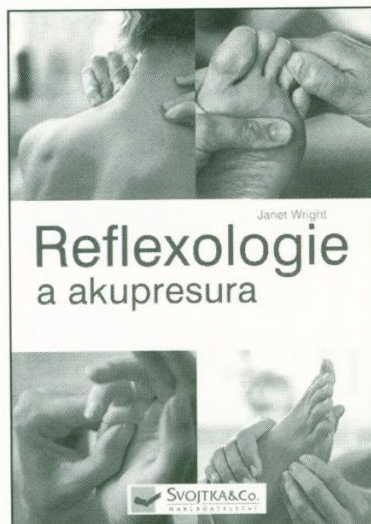


1696 Pilatova metoda

Pomocí této knihy naučíte své svaly pracovat v souladu se strukturou těla, zlepšíte si držení těla a zbavíte se bolestí v zádech i v šíji. V knize naleznete jasné instrukce, vyobrazení jednotlivých úkonů a užitečné pokyny.

Brož., 128 str., 150 x 210 mm

Cena: 149 Kč



1479 Reflexologie a akupresura

Reflexologie a akupresura vycházejí z nauky o tlakových bodech a představují obecně dostupnou léčebnou metodu bez použití léků, pro povzbuzení krevního oběhu, uvolnění stresu a podporu léčebných pochodů.

Brož., 128 str., 150 x 210 mm

Cena: 149 Kč

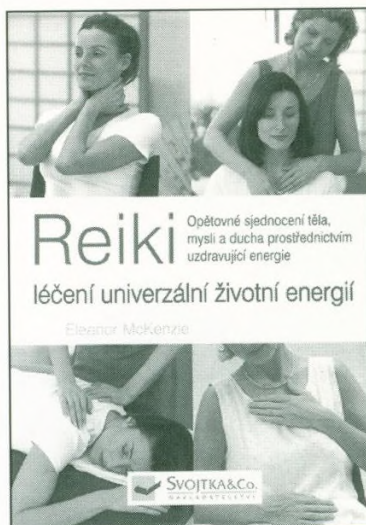


1491 Jóga – cvičení pro těhotné

Jóga je ideálním a bezpečným cvičením během celého těhotenství. V této knize nastávající maminky naleznou strukturované programy v délce 15–30 minut pro každé stadium těhotenství.

Brož., 127 str., 150 x 210 mm

Cena: 149 Kč



1492 Reiki – léčení univerzální životní energií

V této knize nám autorka představí metodu léčby akutních a chronických potíží, ošetření k navození rovnováhy mezi myslí, tělem a city, dále pak zajímavé rozbory problémů ze skutečného života.

Brož., 127 str., 150 x 210 mm

Cena: 149 Kč

AKTUÁLNÍ SEZNAM NAŠICH PUBLIKACÍ S MOŽNOSTÍ OBJEDNÁVEK NAJDETE NA INTERNETOVÉ ADRESE: **WWW.SVOJTKA.CZ**

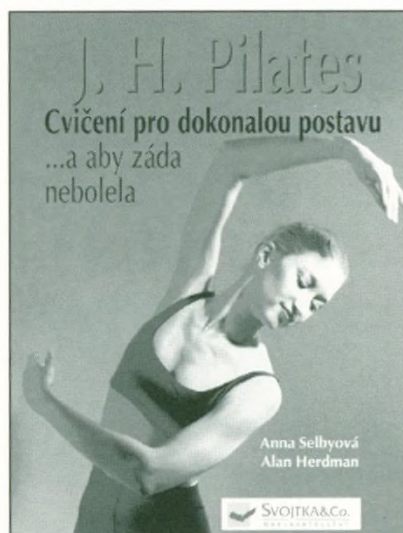


1693 Opět ve formě

Kniha obsahuje desetidenní program k obnově postavy, síly a svěžesti po porodu. Zahrnuje názorný popis cvičení ke zpevnění těla, rady jak zdravě jíst, aby tělo bylo zásobeno potřebnými živinami, zkrášlovací kúry a jiné doplňkové terapie.

Brož., 128 str., 150 x 210 mm

Cena: 149 Kč



800 Cvičení pro dokonalou postavu – J. H. Pilates

Pilatovo cvičení je koncipováno jako cvičební kurz určený všem – od malých dětí až po seniory. Pro zdravé, ale i tělesně postižené. Můžete cvičit kdekoli, nepotřebujete žádné speciální pomůcky.

Brož., 144 str., 160 x 211 mm

Cena: 159 Kč

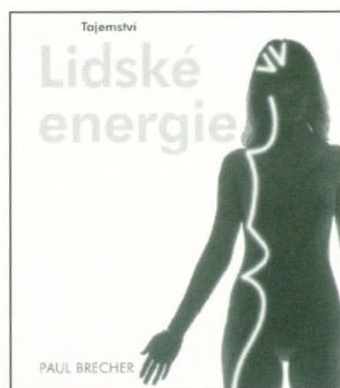


1053 Tajemství tradiční čínské medicíny

Více než 80 čínských léčivých přípravků. Snadno pochopitelné pro začátečníky.

Brož., 224 str., 108 x 135 mm

Cena: 129 Kč



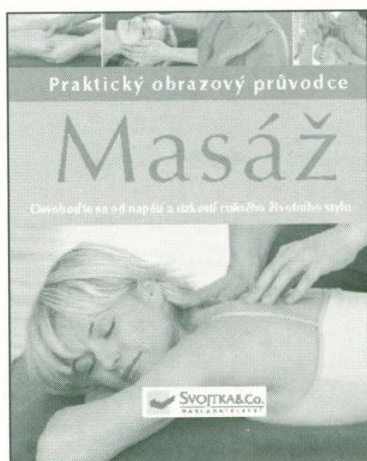
1779 Tajemství lidské energie

Tato příručka vám ukáže, jak se nechat vést prouděním vlastní energie k duševně, fyzicky, emocionálně a duchovně spokojenějšímu životu.

Brož., 224 str., 110 x 135 mm

Cena: 129 Kč

NAŠE PUBLIKACE SI MŮŽETE TAKÉ OBJEDNAT FORMOU SMS NA ČÍSLE 776 177 037

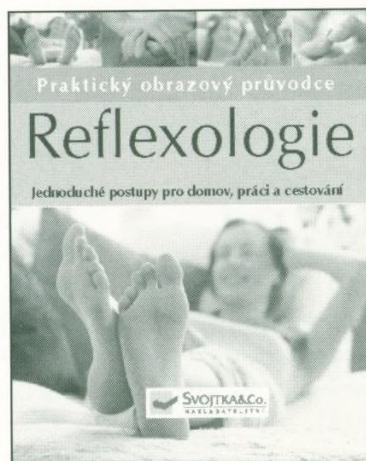


1816 Masáž – Praktický obrazový průvodce

V knize najdete jednoduché postupy auto-masáže spolu s dalšími způsoby účinného řešení jiných životních problémů. Tyto postupy, popsané krok za krokem, odstraní řadu běžných indispozic a pomohou vyrovnávat se s nezdary všedních dnů.

Brož., 128 str., 165 x 200 mm

Cena: 149 Kč

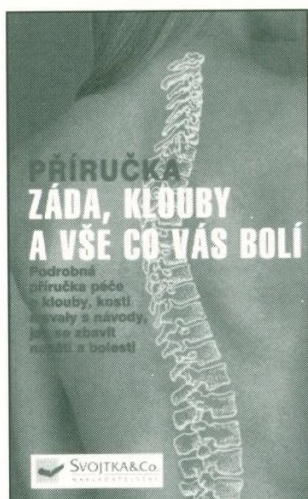


1815 Reflexologie – Praktický obrazový průvodce

Kniha reflexologie je jedinečnou příručkou pro přežití každodenního stresu a zdravotních potíží, od probuzení až do usnutí. Jednoduché postupy samoléčení vám ukážou, jak dospět k okamžité úlevě od mnoha běžných onemocnění.

Brož., 144 str., 165 x 200 mm

Cena: 149 Kč



1781 Záda, klouby a vše, co vás bolí

V této knize jsou uvedeny návody, jak se vypořádat s potížemi, jako je ischias, artritida nebo sportovní úrazy.

Brož., 208 str., 126 x 210 mm, Cena: 199 Kč

