



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# KATALOG

TEMATYKA

Rozwój Osobisty

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/24  
e-mail: [biuro@wydawnictwovital.pl](mailto:biuro@wydawnictwovital.pl), tel./fax 85 654 78 06  
redakcja – 85 662 92 67, dział handlowy – 85 653 13 03

## Spis treści

Uwolnij się od lęku i stresu .....	2
Uwolnij ciało i psychikę od bólu .....	4
Keto dla zdrowia i długowieczności .....	5
Tajemnica zdrowego mózgu .....	7
Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból .....	9
Demencja – profesjonalny przewodnik dla opiekunów .....	11
Pokonaj lęk i stres dzięki odpowiedniej diecie .....	13
Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się .....	14
Zresetuj swój metabolizm .....	15
Plandemia COVID-19 .....	17
Jak schudnąć w 4 krokach – dieta 4x4 .....	19
Samodyscyplina dla opornych .....	20
Chuda czy zdrowa? .....	21
Mózg zmienia się sam .....	22
Yin Joga .....	23
Koniec stresu i nadwagi .....	24



## Uwolnij się od lęku i stresu

dr Caroline Leaf

**Tytuł oryginału:** Cleaning Up Your Mental Mess: 5 Simple, Scientifically Proven Steps to Reduce Anxiety, Stress, and Toxic Thinking

Rozwój osobisty › neuronauka

Zdrowie › sposoby na stres



depresja

ebooki

jak ćwiczyć mózg

mózg

neuroplastyczność

niepokój

stany lękowe



zapowiedź

**ISBN:** 978-83-8272-377-9 ; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** 1;

### Jak zmienić swój umysł, by pozbyć się stanów lękowych, niepokoju i depresji, a także wzmocnić rozwój osobisty

Czy kiedykolwiek czułeś się zniechęcony lub przytłoczony? A może uważasz, że twoje życie osobiste lub rodzinne toczy się pod dyktando niezdrowych wzorców myślenia, których nie potrafisz przełamać? Nie opuszcza cię poczucie zagubienia i przygnębienia, a przyszłość nieustannie budzi niepokój? Nie jesteś sam z tymi myślami. Podobne ma wiele osób. Zwłaszcza teraz, gdy żyjemy w tak niepewnych czasach. **Stany lękowe, niepokój** czy **stres** są reakcjami na różne zdarzenia losowe. Często kończą się one ciężką depresją. Niestety farmakoterapia nie gwarantuje natychmiastowego powrotu do zdrowia. Dzięki tej książce dowiesz się, **jak zmienić swój umysł**, by twoje myśli nie przekształciły się w ograniczające schematy. Poznasz **5-etapowy program** bazujący na zjawisku neuroplastyczności. Stanie się on świetnym sposobem na stres i zapewni ci odprężający relaks. Jednocześnie **poprawi kondycję twojego mózgu** i uodporni go na wpływy zewnętrzne. W efekcie zbudujesz **trwałe podstawy zdrowia fizycznego i psychicznego**.



*Przyczyn stanów lękowych, niepokoju czy depresji może być wiele. Fot. Depositphotos*

### **Neuroplastyczność – dowiedz się, jak ćwiczyć mózg**

Prezentowana w książce metoda jest efektem prawie 40-letnich badań i prób klinicznych prowadzonych przez specjalistów z dziedziny neuronauki. Są wśród nich **neurologi**, **neurochirurdzy** i **neurobiolodzy**. Udoskonalana latami metoda została nazwana cyklem neurologicznym. Bazuje ona na zjawisku neuroplastyczności. To właśnie dzięki niemu można kształtować umysł niczym plastelinę. Część 1 książki została poświęcona pracy umysłu. Dzięki zgromadzonym tu informacjom poznasz przyczyny i skutki błędnego myślenia. Z kolei w części 2 przybliżony został **5-etapowy program zarządzania umysłem** przy pomocy prostych technik. Jak ćwiczyć mózg? Wbrew pozorom nie jest to trudne. Co więcej, każdy może to zrobić samodzielnie.

### **Dowiedz się, jak zmienić swój umysł, i odkryj skuteczne sposoby na stres**

Każdy z nas kiedyś doświadczył mentalnego bałaganu. Problemy ze zdrowiem i finansami, kryzysy w związkach, wypalenie zawodowe, kłopoty rodzinne, pandemia... Przyczyn stanów lękowych, niepokoju czy depresji może być wiele. Hamują one nasz **rozwój osobisty**, wpływają negatywnie na styl i długość życia. Na szczęście możesz temu zaradzić. Dzięki programowi wykorzystującemu najnowsze osiągnięcia neuronauki i zjawisku neuroplastyczności będziesz wiedział, jak ćwiczyć mózg. Nauczysz się **wzmacniać siłę własnego myślenia** i kierować zmianami zachodzącymi w mózgu. Poznasz **proste sposoby na stres** i zapewnisz sobie **odprężający relaks**. Jesteś gotowy, aby rozpocząć porządkowanie swojego umysłu?

### **Oczyść umysł i odblokuj drzemiący w tobie potencjał!**







 pobierz fragment książki

## Uwolnij ciało i psychikę od bólu

Bernhard Voss

**Tytuł oryginału:** Körperspuren: Ursachen körperlicher und psychischer Symptome verstehen und heilen - Neuer ganzheitlicher Ansatz

 Zdrowie › psychosomatyka

 ból głowy     ból kręgosłupa     ból pleców     zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-241-3; Cena katalogowa: 74.70 zł; Ilość stron: 344; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Odkryj nowatorską diagnostykę bólu i wypróbuj niezwykłą metodę holistycznego uzdrawiania

Czy zdarzyło ci się cierpieć z powodu uporczywych bólów głowy, których medycyna konwencjonalna nie była w stanie racjonalnie wytłumaczyć? A może zmagasz się z bólami pleców lub kręgosłupa, choć badania potwierdzały, że cieszysz się znakomitym zdrowiem? Zapewne każdy byłby w stanie stworzyć długą listę chorób i dolegliwości, których przyczyny trudno wyjaśnić. Jak je zatem właściwie zdiagnozować? Czy można w tej sytuacji skutecznie pozbyć się uciążliwych objawów? Okazuje się, że satysfakcjonujących odpowiedzi na te pytania udziela **psychosomatyka**, a drogą do poprawy zdrowia jest **holistyczne uzdrawianie**.

### Jak uwolnić ciało i umysł od bólu?

Dzięki tej książce dowiesz się, **czym są łańcuchy mięśniowo-powięziowe** i jak wpływają na stan zdrowia. Nauczysz się analizować swoje emocje i rozumieć prawdziwe przyczyny chorób. Stosując innowacyjną diagnostykę bólu i **proste ćwiczenia z pogranicza psychoterapii i osteopatii**, usuniesz blokady hamujące twój rozwój osobisty i poczujesz pełnię szczęścia. Przy tym zrozumiesz, że kluczem do prawidłowego funkcjonowania organizmu jest przede wszystkim spokojny umysł. W ten sposób **pozbędziesz się bólu głowy, kręgosłupa i pleców, migren czy szumów usznych**. Odzyskując kontrolę nad swoim życiem, uczynisz je lepszym.

### Łańcuchy mięśniowo-powięziowe – klucz do zrozumienia przyczyn chorób i dolegliwości

Zdaniem autora książki, doświadczonego osteopaty i psychoterapeuty, przyczyną wielu niewyjaśnionych chorób są **trudne emocje i negatywne przeżycia**. „Odkładając się” w narządach wewnętrznych, powodują ich napięcie. Z kolei napięte narządy wewnętrzne „ciągną” mięśnie i powięzi. Tak właśnie powstają **łańcuchy mięśniowo-powięziowe**. Sprawiają one, że napięcie powstające w jednej części ciała powoduje ból w zupełnie innym miejscu. Z osteopatycznego punktu widzenia narządy ulokowane poniżej przepony wpływają na nerwy i stawy znajdujące się m.in. w biodrach, kolanach, miednicy i dolnym odcinku kręgosłupa. Z kolei nieprawidłowe napięcia w narządach powyżej przepony oddziałują na nerwy i stawy barków, ramion, kręgosłupa szyjnego i podstawę czaszki.

### Holistyczne uzdrawianie krok po kroku

Pierwsza część książki traktuje o związkach ciała i psychiki. Autor szczegółowo analizuje **przyczyny dolegliwości z punktu widzenia psychosomatyki**. Jednocześnie przybliży technikę rezonansu, która jest kluczem do poznania emocji wypartych ze świadomości. Z kolei w drugiej części prezentuje niektóre powszechnie występujące choroby. Na przykładzie konkretnych pacjentów tłumaczy zasady powstawania łańcuchów mięśniowo-powięziowych i ich wpływ na zdrowie. W ten sposób wyjaśnia **przyczyny trudnych do wytłumaczenia objawów**. Książka zawiera także **wiele praktycznych ćwiczeń**. Można je samodzielnie stosować niczym apteczkę pierwszej pomocy.

### Samodzielna diagnostyka bólu – zobacz, jakie to proste!

**Terapie holistyczne** zakładają jedność ciała i psychiki. Dlatego trudno wyobrazić sobie zdrowe ciało fizyczne i tym samym pełnię szczęścia bez spokojnego umysłu. Docierając do głęboko skrywanych lub wypartych ze świadomości emocji, zyskujemy szansę na **prawdziwe uzdrowienie** i niczym nieskrępowany rozwój osobisty.

**Chcesz poradzić sobie z bólem kręgosłupa, pleców lub głowy? Najpierw zrozum swoje emocje!**




## Keto dla zdrowia i długowieczności

Ivor Cummins Jeffrey N. Gerber Ryan Turner

Tytuł oryginału: Eat Rich, Live Long: Mastering the Low-Carb & Keto Spectrum for Weight Loss and Longevity

Dieta > dieta ketogeniczna

Dieta > odchudzanie

cholesterol cukier cukrzyca ebooki insulinooporność jak szybko schudnąć ketoza post przerywany  zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-246-8; Cena katalogowa: 199.90 zł; Ilość stron: 480; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Cukrzyca i insulinooporność – plaga XXI wieku

Cukrzyca została uznana przez ONZ za epidemię XXI wieku. Nie dzieje się tak bez powodu. Obecnie choruje na nią około 420 milionów ludzi na całym świecie. W Polsce zdiagnozowano już ponad 2,5 miliona cukrzyków. Niepokojące jest również to, że ponad 20 procent wszystkich chorych nie jest świadoma swojej choroby. Dzięki tej obszernej i kompleksowej publikacji **poznasz najnowsze wyniki badań na temat metabolizowania cukru i tłuszczów w organizmie oraz mechanizmów i ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2**. Poznasz całą prawdę nie tylko o insulinooporności, ale również o jej przyczynach. Zdaniem autorów, kluczem są poziomy insuliny i cukru we krwi. Od ekspertów **dowiesz się, jak szybko schudnąć i przywrócić prawidłową przemianę materii**.

### „Złe” tłuszcze i cholesterol – poznaj najnowsze analizy i wyniki badań klinicznych na temat zdrowego odżywiania

Może się zastanawiasz, jak to się stało, że w społeczeństwach zachodnich jedna trzecia ludzi jest otyła, połowa ma nadwagę, cukrzyca przyjmuje rozmiary epidemii, a wielu chorych przyjmuje statyny. Co dziwne, ten smutny stan, w jakim się znajdujemy, powstał w wyniku intensywnego skupienia się na jednym parametrze z wyników badań krwi: **cholesterolu**. Chyba nie ma osoby, która nie słyszałaby o cholesterolu, ale co to tak naprawdę jest? Czy faktycznie negatywnie wpływa na nasze zdrowie? W tym poradniku znajdziesz wszystkie odpowiedzi. Dowiesz się, **jak analizować wyniki badań krwi i jakie znaczenie tak naprawdę mają poziomy cukru i insuliny oraz wartości cholesterolu i trójglicerydów**.

### Eksperti prezentują korzyści i zasady diety niskowęglowodanowej i ketogenicznej

W tej książce Ivor Cummins, światowej klasy inżynier, oraz dr Jeff Gerber, lekarz rodzinny powszechnie uważany za światowego lidera w dziedzinie odżywiania low-carb, łączą siły, aby przedstawić swoje unikalne spojrzenie wynikające z ich rozległego doświadczenia klinicznego, medycznego i naukowo-badawczego. Wspólnie łamią kod, który pokazuje, **jak jeść to, co lubisz, schudnąć i odzyskać zdrowie**. Ujawniają, jak „eksperti” od żywienia mylili się tak długo, demonizując zdrowe, naturalne tłuszcze w naszej diecie i skupiając się na cholesterolu i LDL jako złoczyńcach. W rzeczywistości, jak ujawniają autorzy, opierając się na najnowszych recenzowanych badaniach światowych, **spożywanie dużej ilości naturalnych tłuszczów, umiarkowanej ilości białka i małej ilości węglowodanów może pomóc ci schudnąć, zapobiec chorobom, zaspokoić apetyt, wyłączyć zachcianki żywieniowe i żyć dłużej**.

### Dieta low-carb i dieta ketogeniczna – niezawodny sposób na odchudzanie

*Keto dla zdrowia i długowieczności* to kompendium wiedzy na temat ketozy, odchudzania, zasad diety ketogenicznej i niskowęglowodanowej. Znajdziesz w niej **ponad 50 przepisów na pyszne i sycące dania**. Poznasz zasady postu przerywanego i łatwe sposoby na jego wdrożenie do codziennego rytmu. Keto stanie się twoim nowym stylem życia. Wypróbuj dietę, która koncentruje się na zdrowych tłuszczach i utrzymuje niskie spożycie węglowodanów. Kiedy wdrożysz w swoim życiu zdrowe odżywianie, już po 3 tygodniach zauważysz poprawę zdrowia i samopoczucia. Po pierwsze, zminimalizujesz skoki insuliny i cukru we krwi. Po drugie, uzyskasz dostęp do całej gamy produktów bogatych w składniki odżywcze, które poprawią twoje zdrowie i witalność.

### Pokonaj insulinooporność i cukrzycę, dowiedz się, jak szybko schudnąć, stosując zasady i przepisy diety ketogenicznej i niskowęglowodanowej

Sercem książki *Keto dla zdrowia i długowieczności* jest zawarty w niej program żywieniowy, który obejmuje wstępny, **7-dniowy plan żywieniowy**. Po nim zastosujesz kolejny, **14-dniowy harmonogram posiłków**. Znajdziesz tu **przepisy na śniadania, obiady, przekąski, kolacje, napoje i desery**. Dieta low-carb jeszcze nigdy nie smakowała tak dobrze! Rozpoczynając zmianę stylu życia, masz z pewnością wiele pytań. Ile tłuszczów powinieneś spożywać i jakie ich rodzaje są najlepsze? Które tłuszcze mogą przyczyniać się do rozwoju cukrzycy, chorób serca i przedwczesnej śmierci? Na czym polega ketoza? Czy dieta wysokobiałkowa zwiększa masę mięśniową i zapewnia dobrą kondycję, czy też może sprzyjać starzeniu się, nowotworom i przedwczesnej umieralności? Jakie witaminy i minerały powinieneś przyjmować? Jak zmienić metabolizm, aby twoje ciało spalało tłuszcz zamiast cukru? Czy przerywany post naprawdę działa? W tym poradniku znajdziesz wyczerpujące odpowiedzi, które opierają się na wynikach najnowszych badań naukowych.

## Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- poznasz fakty i mity o cukrze, olejach rafinowanych, tłuszczach i rzekomo „złym” cholesterolu;
- zyskasz dużą dawkę naukowo potwierdzonych informacji na temat diety ketogenicznej i niskowęglowodanowej (low-carb), m.in. zasady działania i metabolizowania poszczególnych składników odżywczych;
- zastosujesz gotowy, **unikalny 21-dniowy plan żywieniowy oparty na diecie niskowęglowodanowej**;
- poznasz zasady i korzyści płynące z pomijania posiłków, czyli postu przerywanego;
- wypróbujesz ponad 50 przepisów na pyszne i proste dania o niskiej zawartości węglowodanów i wysokiej zawartości tłuszczu.

## Już dziś wypróbuj świetny przepis diety ketogenicznej

### Zapiekanka z cukinii, kielbasy i sera

Składniki (na 8 porcji):

1 łyżka oliwy z oliwek

4 średnie cukinie

drobna sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz

45 g pikantnej włoskiej kielbasy (bez wypełniaczy zbożowych)

200 g sera Fontina, posiekanego

6 dużych jaj

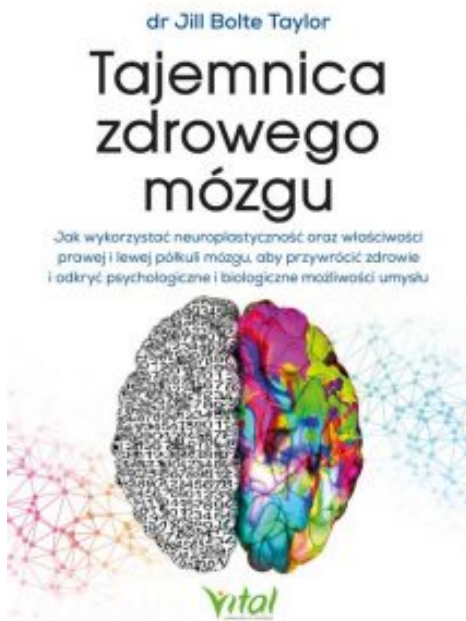
½ szklanki (120 ml) śmietanki kremówki

chrupiące plastry smażonego boczku, pokrojone na 2,5-centymetrowe kawałki, do przybrania (opcjonalnie)

1. Rozgrzej piekarnik do 205°C. Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu.
2. Pokrój cukinię w plastry, przełóż na patelnię, wlej oliwę i dopraw po ¼ łyżeczki soli i pieprzu. Podsmażaj cukinię przez 5 minut lub do miękkości i zrumienienia, a następnie zdejmij z patelni i odstaw.
3. Dodaj na patelnię kielbasę i smaż do momentu, aż będzie w pełni usmażona i zarumieniona.
4. Wyłóż 20-centymetrową okrągłą blachę (lub podobne naczynie) papierem do pieczenia, pozostawiając około centymetra ponad naczynie. Równomiernie rozłóż na blachę cukinię i kielbasę, posyp serem Fontina (zostawiając małą garść na wierzch zapiekanki).
5. Wbij jajka do miski, dopraw ¼ łyżeczki soli i pieprzu, dodaj śmietanę i dobrze ubij. Wylej masę jajeczną na mieszankę z cukinii i kielbasy, posyp wierzch pozostałym serem Fontina. Wstawi blaszkę do piekarnika i piecze, aż masa jajeczna będzie ścięta, a wierzch zapiekanki złocistobrązowy. Powinno to zająć około 30 minut.
6. Gotową zapiekankę pokrój na 8 porcji i podawaj od razu lub przechowuj w lodówce do 4 dni.

Jeśli chcesz, ułóż plasterki chrupiącego boczku na wierzch zapiekanki.

## Keto dla zdrowia! Cała prawda o cukrach, tłuszczach i insulinooporności




 [pobierz fragment książki](#)



## Tajemnica zdrowego mózgu

dr Jill Bolte Taylor

Tytuł oryginału: Whole Brain Living: the Anatomy of Choice and the Four Characters That Drive Our Life

 [Szczęście > rozwój osobisty](#)  
[Zdrowie > stres](#)

[Zdrowie > choroby](#)

 [ebooki](#) [jak ćwiczyć mózg](#) [motywacja](#) [mózg](#) [neuroplastyczność](#)  
[poprawa pamięci](#)  [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8272-247-5; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 368; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Neuroplastyczność mózgu – znajdź motywację i sposoby na to, jak ćwiczyć mózg i doskonalić poprawę pamięci

W tej książce znajdziesz odkrywcze badania naukowe, które są doskonałym dowodem na neuroplastyczność mózgu. Potwierdzają one, że mózg może stale rozwijać się w wyniku doświadczeń. Bez wątplenia twoja prawa i lewa półkula potrafią się regenerować w wyniku pozytywnych doświadczeń, jak również traumatycznych przeżyć i chorób, takich jak udar mózgu. Zrozumiesz, jak stymulować pracę mózgu i wykorzystywać w pełni jego możliwości, aby osiągnąć zdrowie i szczęście. Zawarta tu wiedza o prawej i lewej półkuli mózgu rzuci nowe światło na twoje emocje i zachowanie. Przekonasz się, że możesz mieć ostry umysł w każdym wieku. Poznasz skuteczne sposoby na poprawę pamięci i metody na to, jak ćwiczyć mózg. Stosując odpowiednie ćwiczenia z zakresu rozwoju osobistego, możesz stale rozwijać swój mózg.

### Półkule mózgu – emocjonalna i myśląca? Sprawdź, co na to neuronauka i psychologia

W XX wieku uczono nas, że prawa półkula mózgu jest mózgiem emocjonalnym, a lewa półkula – mózgiem racjonalnego myślenia. Obecnie neuronauka dowodzi, że nie jest to takie oczywiste. Każda półkula ma zarówno mózg emocjonalny, jak i mózg myślący. Autorka, na przykładzie własnej rekonwalescencji po ciężkim udarze, opisuje, jak plastyczny jest nasz mózg i jak nieograniczone możliwości w nim tkwią. Przekonasz się, że we wnętrzu twojej głowy mieszkają cztery różne osobowości, które wzajemnie się komunikują oraz kształtują emocje i zachowania. W tej nowej, przełomowej książce dr Jill Bolte Taylor przedstawia te cztery odrębne moduły komórek jako cztery postacie, które składają się na to, kim jesteś.

### Dowiedz się, jak mózg kreuje otaczającą rzeczywistość

Opierając się na najnowszych wynikach badań naukowych o mózgu, a także na bogatym doświadczeniu, dr Jill pokaże ci, jak możesz wykorzystać prawą i lewą półkulę, aby złagodzić stres, pokonać choroby i uzyskać wewnętrzny spokój. Autorka, nawiązując do swoich przeżyć związanych z udarem, rekonwalescencją, dostarcza licznych przykładów na niebywałą neuroplastyczność mózgu. Udowadnia, że twój mózg ma klucz do wyboru, kim i jak jesteś w każdej chwili. W tej książce znajdziesz narzędzia do zastosowania tej wiedzy w celu znalezienia równowagi i satysfakcjonującego życia. Odkryjesz nie tylko racjonalną część mózgu i dary analitycznego, krytycznego myślenia, jakimi obdarzają cię komórki mózgowe lewej półkuli, ale odblokujesz głęboki, duchowy wymiar kryjący się w prawej półkuli. Dowiesz się, jak mózg kształtuje twoje emocje, motywację i osobowość.

### Anatomia mózgu a osobowość. Odkryj, jak działa drużyna mózgu: cztery typy osobowości na drodze do szczęścia i rozwoju osobistego

Wszystko, co myślisz, czujesz lub robisz, zależy od komórek mózgowych, które pełnią daną funkcję. Jak ćwiczyć mózg? Ponieważ każda z czterech typów osobowości (nazywanych przez autorkę Czterema Postaciami) wywodzi się z określonych grup komórek, które czują się w twoim ciele wyjątkowo, każda z nich przejawia określone umiejętności, odczuwa określone emocje lub myśli w charakterystyczny sposób. W książce dr Taylor pokaże ci, jak zapoznać się z własnymi czterema typami osobowości. Nauczysz się obserwować, w jaki sposób przejawiają się one w twoim codziennym życiu, a także jak je rozpoznawać i odnosić się do nich u innych. Wprowadza też praktykę zwaną „naradą mózgową”. To narzędzie, dzięki któremu twoje Cztery Postacie mogą ze sobą rozmawiać, co pozwala ci wykorzystać ich mocne strony i wybrać, którą z nich chcesz uosabiać w danej sytuacji.

### Zacznij swoją podróż w głąb mózgu już dziś

Im lepiej poznasz swój mózg i każdą z Czterech Postaci w sobie i w innych, tym większą władzę zyskasz nad swoimi myślami, uczuciami, związkami, stresem i całym życiem. W istocie odkryjesz, że masz moc wybierania, kim i jak chcesz być w każdej chwili. Pamiętaj jednak, że kiedy twoje cztery typy osobowości współpracują ze sobą i równoważą się wzajemnie jako całość mózgu, zyskujesz radykalnie nową mapę drogową do głębokiego, wewnętrznego spokoju. Przekonaj się, jak ten naukowy model obrazujący funkcjonowanie i neuroplastyczność mózgu działa w praktyce. Zmienisz pogląd na to, jak podchodzić do powrotu do zdrowia po udarze i traumatycznych przeżyciach. Ta książka to mapa drogową do zrozumienia twoich czterech głównych wewnętrznych typów osobowości.



**Znajdź łączność między prawą i lewą półkulą mózgu – poznaj moc 4 osobowości**



## Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból

Paulina Jasińska



Szczęście › emocje  
Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Terapie › joga  
Zdrowie › relaks  
Zdrowie › stres

Terapie › EFT  
Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › psychosomatyka  
Zdrowie › choroby



ból kręgosłupa   ból mięśni   ebooki   jak prawidłowo oddychać   terapie manualne

 **zapowiedź**

ISBN: 978-83-8272-010-5; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Jak radzić sobie z przewlekłym i wzmożonym napięciem mięśniowym, bólem głowy i kręgosłupa

Czy często odczuwasz ból głowy, mięśni, karku, pleców i całego kręgosłupa? Żyjesz w stresie i ciągłym pośpiechu? Zmagasz się z przewlekłym napięciem mięśniowym? Nie należysz do wyjątków. Niestety, prawie połowa Polaków odczuwa stres średnio kilka razy w tygodniu. Zatrważające wyniki badań wskazują, że co piąty mieszkaniec kraju nad Wisłą odczuwa stres każdego dnia. Efektem długotrwałego napięcia psychicznego są liczne choroby. Coraz częściej zauważa się, że problemy emocjonalne ściśle łączą się z wieloma dolegliwościami bólowymi i są jedną z przyczyn poważnych chorób. Dzięki tej książce, bez wątpienia, przybliżysz sobie holistyczne podejście do zdrowia. Poznasz tajniki medycyny naturalnej i z powodzeniem zastosujesz takie terapie, jak masaż, **joga, ćwiczenia oddechowe**, EFT czy mindfulness.

### Poznaj skuteczne metody i terapie na uwalnianie emocji, pokonanie bólu, stresu i chorób

Jak uwolnić swoje emocje, zadbać o szczęście i codzienny relaks? Ten praktyczny poradnik, stworzony przez doświadczoną fizjoterapeutkę i miłośniczkę medycyny naturalnej, da ci wiele możliwości. Zadbasz o swoje zdrowie i codzienny relaks dzięki ćwiczeniom oddechowym, jodze, medytacji, technikom pracy z umysłem i uwalniania emocji. Niewątpliwie bardzo pomocne będą polecane w poradniku: terapia EFT, mindfulness, terapia powięziowa, czaszkowo-krzyżowa czy terapia nerwu błędnego i bioenergetyka Lowena. Nauczysz się prawidłowo oddychać, skutecznie niwelować wzmożone napięcie mięśniowe i pozbywać negatywnych emocji wywołanych stresem.

### 8-tygodniowy program mindfulness – połącz ćwiczenia fizyczne, oddechowe i pracę z umysłem dla osiągnięcia zdrowia i szczęścia

Autorka dokładnie pokazuje, dzięki szczegółowym zdjęciom i opisom, ćwiczenia fizyczne i oddechowe oparte na medycynie naturalnej. Specjalnie opracowała również 8-tygodniowy program mindfulness. Wprowadzi cię on w podstawy pracy ciała i redukcji bólu, zgodnie z założeniami psychosomatyki, poprzez metodę mindfulness. Wykonywanie medytacji i ćwiczeń, notowanie wrażeń z każdego dnia pozwoli ci zbudować codzienne nawyki i wprowadzić uważność w życie. Dzięki temu zadbasz o niwelowanie skutków stresu, relaks i poczucie szczęścia każdego dnia.

### Sposób na stres i wzmożone napięcie mięśniowe – zastosuj bioenergetykę Lowena

W wypadku bólu i przewlekłego napięcia mięśniowego długotrwałe i kosztowne terapie często nie przynoszą efektu. Warto poznać przyczyny chorób, które najczęściej wiążą się z przewlekłym stresem i przemęczeniem. Nierzadko źródło wielu dolegliwości fizycznych tkwi w emocjach tłumionych przez lata, jak również w przeżytych traumach. Dzięki tej książce poznasz zależności pomiędzy ciałem i umysłem, spojrzysz na siebie w sposób holistyczny. Jedną z metod, które wykorzystasz, dzięki informacjom zawartym w tej książce, będzie bioenergetyka Lowena. Dowiesz się, dlaczego twoje ciało „zawiesza się” w określonej pozycji. Na podstawie prostego testu określisz, jakim typem osobowości jesteś i jak to odzwierciedla się w postawie twojego ciała.

### Dzięki temu kompleksowemu poradnikowi:

- poznasz założenia psychosomatyki i odkryjesz, gdzie się kryje podłoże bólu, twoich chorób oraz dolegliwości;
- nauczysz się technik redukcji wzmożonego napięcia mięśniowego, opartych na medycynie naturalnej;
- dowiesz się, jak prawidłowo oddychać i zadbać o dobre samopoczucie;
- pokonasz ból głowy, kręgosłupa i przewlekłe wzmożone napięcie mięśniowe za pomocą terapii manualnych, prostych ćwiczeń i technik, takich jak EFT, masaż i inne terapie manualne, joga, medytacja, terapia nerwu błędnego, terapii powięziowej czy bioenergetyka Lowena;
- zastosujesz przetestowane przez Autorkę, doświadczoną fizjoterapeutkę, metody na uwalnianie emocji, pokonanie bólu, stresu, dolegliwości i chorób;
- dzięki szczegółowym opisom i ilustracjom samodzielnie zastosujesz prezentowane ćwiczenia i terapie.

**Pokonaj choroby, stres, ból mięśni i kręgosłupa – skuteczne ćwiczenia na zdrowie**



## Demencja – profesjonalny przewodnik dla opiekunów

Gail Weatherill

**Tytuł oryginału:** The Caregiver's Guide to Dementia: Practical Advice for Caring for Yourself and Your Loved One

Szczęście › komunikacja  
Zdrowie › choroby

Zdrowie › pozytywne myślenie  
Zdrowie › depresja

mózg relacje starzenie umysł zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-971-7 ; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

### Opieka nad osobą z demencją – co należy wiedzieć, żeby skutecznie zadbać o chorego i swoje szczęście

**Demencja** obejmuje szerokie spektrum symptomów wywołanych schorzeniami mózgu. Prowadzą one do utraty zdrowia i zaburzenia funkcji poznawczych, takich jak zdolność do myślenia, komunikacji i logicznego rozumowania. Jednym z głównych objawów demencji są narastające **problemy z pamięcią**. Oprócz tego pojawiają się trudności w kontrolowaniu emocji, **zmiany osobowości** czy niemożność skupienia uwagi. Wbrew pozorom demencja nie jest normalną częścią procesu starzenia. Owszem podeszły wiek jest czynnikiem ryzyka, ale nie zawsze do niej prowadzi. Demencja nie tylko rzutuje na zdrowie osoby dotkniętej tą chorobą, ale też jej opiekuna. Dlatego tak istotne jest, aby odpowiednio zadbać o równowagę ciała i umysłu obojga. Dzięki tej książce dowiesz się, **jak powinna wyglądać prawidłowa opieka nad osobą z demencją**. Poznasz choroby, które ją wywołują, a także metody ich leczenia. Zrozumiesz zmiany zachodzące w osobie zmagającej się z tą chorobą i nauczysz się ją wspierać. Dysponując tą wiedzą, lepiej przygotujesz się na spotkanie z nową rzeczywistością.

### Jak rozpoznać demencję i radzić sobie w nowej sytuacji

**Kiedy zawodzi mózg**, człowiek nie jest w stanie trzeźwo myśleć, zapamiętywać ani logicznie rozumować. Ale czy wystąpienie któregoś z tych objawów automatycznie oznacza demencję? Niestety **jej oznaki można pomylić z normalnymi zmianami towarzyszącymi starzeniu**, a także niektórymi schorzeniami wieku starczego, jak choćby z depresją. Oprócz tego istnieje wiele różnorodnych przyczyn niewydolności mózgu, przyspieszających pojawienie się demencji. Jak odnaleźć się w tej skomplikowanej sytuacji? W tej książce znajdziesz informacje, które ułatwią ci rozpoznanie demencji u bliskiej osoby. Co ważne, pochodzą one z wiarygodnego źródła. Autorka jest bowiem doświadczoną pielęgniarką z ponad czterdziestoletnim stażem. Przez lata zajmowała się chorymi na demencję i ich rodzinami. Bazując na swoim bogatym doświadczeniu, współtworzy także internetową grupę wsparcia o ogólnosięciowym zasięgu. Teraz dzieli się zdobytą wiedzą za pośrednictwem tej książki.

### Pozytywne myślenie podczas opieki nad osobą z demencją – czy jest to w ogóle możliwe?

**Demencja destabilizuje życie na wielu poziomach**. W równym stopniu dotyka chorego, jak i jego opiekuna. **Zaburzenie relacji czy kłopoty z komunikacją** na początku wydają się być tylko zwykłą uciążliwością. Ale wraz z upływem czasu kłopoty się piętrzą. Z każdym dniem przybywa ich coraz więcej. Dotyczą karmienia, spacerów czy nawet tak wstydliwych kwestii jak nietrzymanie moczu czy niekontrolowane zachowania w miejscach publicznych. Wielość spraw zaczyna przytłaczać, co odbija się na zdrowiu fizycznym i psychicznym opiekuna. Dlatego Autorka, omawiając każde zagadnienie, **zamieszcza listę działań, które należy podjąć, by poprawić stan własnego zdrowia i poziom opieki zapewnianej bliskiemu**. Są tam **porady dotyczące tego, co można zrobić i jak rozmawiać z chorym w każdej sytuacji**. Ale nie tylko. Można też skorzystać z praktycznych wskazówek odnośnie kwestii, które warto poruszać z lekarzami, prawnikami, księgowymi, terapeutami oraz przyjaciółmi. Bowiem **demencja wymaga uregulowania nie tylko spraw zdrowotnych, ale też finansowych czy prawnych**.

### Starzenie się może być godne, a ty – jako opiekun – szczęśliwszy i spokojniejszy

Książka ta przygotowuje na spotkanie z demencją, buduje system wsparcia dla opiekuna i uczy pozytywnego myślenia. Nieprzypadkowo Autorka porównuje opiekę nad osobą z demencją do podróży w... nieznane. Wiele napotkanych sytuacji może bowiem zaskoczyć. Dlatego celem tego poradnika jest wytyczenie najlepszej drogi podczas zmagania z chorobą. Na kolejnych stronach Autorka przybliży problem demencji, opisuje zaburzenia zachowań (a jest ich naprawdę wiele, poczynając od gniewu i agresji, poprzez lęk i pobudzenie, utratę pamięci i spleatanie, aż po depresję), a także przygotowuje na nieuchronne zmiany, które nastąpią w życiu codziennym. Porusza też kwestię opieki terminalnej i radzi, kiedy się na nią zdecydować. Dużo miejsca poświęca dbałości opiekuna o samego siebie. Uznaje to za warunek konieczny zdrowia fizycznego i zachowania równowagi umysłu. Nic dziwnego, że co kilkanaście stron niczym mantrę powtarza pytanie: jak się czujesz?

### Jak przygotować się do opieki nad osobą z demencją

Jesteśmy istotami społecznymi, dlatego relacje, które budujemy z innymi, tworzą fundament naszego życia. Demencja stanowi poważne zagrożenie dla tych relacji. W praktyce następuje bowiem zamiana ról, która wiąże się z ogromnym emocjonalnym obciążeniem. Nagle dorosłe dziecko staje się „rodzicem” swojego ojca lub matki. Nawarstwiająca się trudność w opiece nad osobą z demencją i komunikacji z nią sprawiają, że trudno jest włączyć w sobie tryb pozytywnego myślenia. Zamiast poczucia szczęścia pojawiają się zniechęcenie, frustracja, a w skrajnych przypadkach nawet depresja. Dlatego tak istotne jest, by zawczasu **zrozumieć przyczynę zmian zachodzących w bliskiej osobie i odpowiednio na nie reagować**. Wiedząc, z czym w rzeczywistości wiąże się ta choroba, **skutecznie zadamy o ciało i umysł nie tylko**



**naszego podopiecznego, ale też swoje.** To konieczny warunek dobrej opieki.

**Demencja – nie zapomnij o chorym, pamiętaj o sobie!**



## Pokonaj lęk i stres dzięki odpowiedniej diecie

Liana Werner-Gray

**Tytuł oryginału:** Anxiety-Free with Food: Natural, Science-Backed Strategies to Relieve Stress and Support Your Mental Health

Dieta > zdrowe odżywianie  
Zdrowie > stres

Zdrowie > choroby  
Zdrowie > depresja

ebooki mózg stany zapalne terapie naturalne zdrowe odżywianie  zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-899-4; Cena katalogowa: 54.50 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

### Leczenie lęku bez leków jest możliwe – wystarczy dieta przeciwłękowa i zdrowe odżywianie

Według najnowszych badań naukowych zaburzenia lękowe są najpowszechniejszą dolegliwością związaną ze zdrowiem psychicznym. Za ich główną (choć niejedyną) przyczynę uznaje się długotrwały stres. Choć lęk jest naturalną ludzką emocją, to jego ciągłe odczuwanie może prowadzić do poważnych chorób. Wśród nich na czoło wysuwają się schorzenia układu krążenia, cukrzyca oraz różnego rodzaju nowotwory. Niestety wiele osób bagatelizuje ten problem lub cierpi w milczeniu. Nawet wtedy, gdy lękowi towarzyszą depresja, ataki paniki czy zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, które znacznie obniżają jakość życia. Są też osoby, które boją się negatywnych skutków stosowania farmakologii. Jednak zdaniem specjalistów możliwe jest leczenie lęku bez leków. Wystarczy zdecydować się na odpowiednią dietę przeciwłękową. W książce tej znajdziesz szczegółowo opisane produkty, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie mózgu i pozytywne myślenie. Dowiesz się, jak wpływają one na twój organizm i dlaczego warto włączyć je do codziennego jadłospisu. Autorka prezentuje również bogaty zestaw gotowych przepisów. Bez trudu samodzielnie wykorzystasz je w swojej kuchni.

### Jakie produkty żywnościowe pomagają pokonać chroniczny lęk

Pożywienie w równym stopniu wpływa na ciało, jak i mózg. Badania wykazały, że dieta osób cierpiących na chroniczny lęk jest uboga w owoce i warzywa, a bogata w tłuszcze nasycone i cukry. Zdaniem ekspertów w ich przypadku kluczowe jest uzupełnienie niedoborów kwasów tłuszczowych omega-3, magnezu i aminokwasów. Organizmowi trzeba także dostarczyć odpowiednie ilości witamin z grupy B, witaminy D oraz probiotyków. Bez nich mózg nie będzie właściwie funkcjonował. Inną przyczyną tego typu schorzeń są stany zapalne. Je również można złagodzić, stosując terapię naturalną w postaci zdrowego odżywiania i diety przeciwłękowej. Dlatego wiele dań prezentowanych w tej książce ma jednocześnie działanie przeciwzapalne.

### Smaczna... terapia naturalna? Przekonaj się sam!

Znaczną część książki stanowią przepisy na smaczne potrawy. Każdy z nich został szczegółowo opisany, więc nie sprawi kłopotu nawet osobie niezbyt biegłej w sztuce kulinarnej. Okazuje się, że dieta wcale nie oznacza kulinarnych wyrzeczeń. Co kryje ten niezwykły poradnik? Przede wszystkim bogactwo smaków i możliwości! Przepisy na napoje wzmacniające mózg, lekkie śniadania, energetyczne lunchy i uzdrawiające obiady. Nie zabrakło również smakowitych przystawek, sycących zup i supersałatek. Jest też coś dla łasuchów – słodkie przekąski korzystne dla zdrowia. Czas uchylić nieco rąbka tajemnicy... Co powiesz na kremową zupę pomidorową, która łagodzi stres. Albo kurczaka w panierce z orzechów włoskich, likwidującego stany zapalne. A może miałbyś ochotę na omelet śródziemnomorski – przy okazji doskonały sposób na depresję? Okazuje się, że w praktyce jedzenie może wspomóc leczenie wielu poważnych chorób.

### Jak samodzielnie i skutecznie przeprowadzić leczenie lęku bez leków

Ta książka koncentruje się na zdrowym odżywianiu jako skutecznej strategii radzenia sobie z chronicznym lękiem i innymi dolegliwościami emocjonalnymi, w tym depresją. Stosując tę prostą terapię naturalną, można szybko poczuć ulgę i poprawić stan zdrowia. Wbrew pozorom zmiana nawyków żywieniowych nie jest trudna. Wystarczy tylko sięgnąć po gotowe przepisy zebrane w tej książce i pamiętać o wskazówkach Autorki. Dzięki nim z łatwością można skomponować pełnowartościowy jadłospis. Każda z prezentowanych potraw jest nie tylko smaczna, ale też wpływa korzystnie na chemię mózgu i wspomaga leczenie wielu chorób. To najprostsza i najbezpieczniejsza droga, żeby zmniejszyć stres, złagodzić stany zapalne i przywrócić życiu utraconą równowagę.

**Zdrowe jedzenie pomoże ci pozbyć się chronicznego lęku!**




 [pobierz fragment książki](#)

# Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się

Samantha Skelly

**Tytuł oryginału:** Hungry for Happiness, Revised and Updated: Stop Emotional Eating & Start Loving Yourself

 Szczęście › sukces  
Dieta › zdrowe odżywianie

Szczęście › emocje  
Zdrowie › choroby

 [ebooki](#) [mózg](#) [umysł](#) [zdrowe odżywianie](#)  [zapowiedź](#)

**ISBN:** 978-83-8168-862-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

## Zajadanie emocji i kompulsywne objadanie się – czy to już choroby cywilizacyjne?

Ciastko na poprawę humoru, lody na zakończenie stresującego dnia w pracy? Obietnica deseru dla dziecka jako nagroda za zjedzenie pełnowartościowego obiadu? Brzmi znajomo – tak, na tym polega zajadanie emocji. Jedzenie od wieków zaspokaja potrzeby naszego organizmu, ale jest również elementem kultury. Rytuały związane z przygotowaniem potraw czy świętowanie sukcesu przy suto zastawionym stole to nie tylko zapewnienie organizmowi zdrowia i niezbędnych składników odżywczych, ale również element budowania więzi rodzinnych i spędzania wolnego czasu. Racjonalne posiłki na co dzień, przeplatane w ciągu roku kilkoma okazjami do biesiadowania, to sytuacja w zupełności normalna. Inaczej dzieje się w przypadku, kiedy mamy do czynienia z zajadaniem emocji. Problem z zaburzeniami odżywiania pojawia się u coraz większej liczby osób na świecie. Szacuje się, że zmagają się z nimi blisko 70 milionów ludzi. Kompulsywne objadanie się odbija się znacząco na naszym zdrowiu, nie tylko fizycznym, ale też emocjonalnym i duchowym.

## Jak przestać zajadać emocje i pokonać kompulsywne objadanie się? Wykorzystaj porady ekspertki i siłę swego mózgu

W tej książce Samantha Skelly, specjalistka od pracy z oddechem i ekspertka od emocjonalnego jedzenia, dzieli się z tobą swoimi doświadczeniami. Przez kilkanaście lat wpadała w spiralę diet, liczenia kalorii i forsownych treningów. Jedzenie było dla niej karą za nieprzestrzeganie rygorystycznych ćwiczeń lub nagrodą za poradzenie sobie w stresującej sytuacji. Niezależnie od tego, jaką masz sylwetkę, ta książka pomoże ci znaleźć źródło zajadania problemów, opanować napady wilczego głodu i osiągnąć szczęście. Przekonasz się, że rozwiązywanie problemów związanych z wagą to nie tylko zadanie o charakterze fizycznym, ale też duchowym i przede wszystkim emocjonalnym. Autorka podzieli się z tobą praktycznymi poradami i ćwiczeniami, dzięki którym pokonała chorobę i wróciła do zdrowej relacji ze swoim ciałem i wagą. Ufając swojej intuicji, tobie również, krok po kroku, uda się zerwać z zajadaniem emocji i wrócić do zdrowia.

## Wojny z wagą i jedzeniem – dowiedz się, jak skończyć ze spiralą diet i zadbać o zdrowe odżywianie

Dzięki ćwiczeniom integracyjnym, pisaniu dziennika i medytacjom, zawartym w tym poradniku, przestaniesz toczyć bitwy ze swoim ciałem i jedzeniem. Zajadanie problemów przestanie być twoim stylem życia. Zmienisz zupełnie swoje nastawienie do jedzenia, zdasz się na wewnętrzną intuicję i w pełni zaakceptujesz swoje ciało. Jak pokonać zajadanie emocji i nawracające epizody objadania się? Potrzebujesz głębokiej i trwałej przemiany swojego myślenia o idealnym wizerunku ciała. Nauczysz się odczytywać i nazywać swoje emocje. Dzięki poradom Autorki, krok po kroku, dotrzesz do ich źródła. Ponadto, dowiesz się, jak zwrócić się do swego wnętrza, a nie na zewnątrz – w stronę coraz to nowszych diet. W osiągnięciu sukcesu i szczęścia pomoże ci twój umysł.

## Dowiedz się, jak pokonać zajadanie problemów i pokochać siebie

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz skuteczne metody, które pozwolą ci wygrać z zajadaniem emocji i kompulsywnym objadaniem się. Wsluchasz się w głos ciała i jego potrzeby, aby postawić zdrowe odżywianie się na pierwszym miejscu. Uwolnisz się od choroby emocjonalnego jedzenia, wykorzystując potencjał, który tkwi w twoim umyśle i mózgu. Odniesiesz sukces za sprawą kilku prostych ćwiczeń duchowych i medytacji. Sprawę ułatwi ci prowadzenie dziennika, dzięki któremu poświęcisz czas wyłącznie sobie i zrozumieniu emocji, które się w tobie kłębią. Przekonaj się, jak to działa. Twój umysł sam uzdrowi ciało. Zaufaj mu.

**Skończ z dietą, odzyskaj kontrolę nad ciałem i zdrowiem**



## Zresetuj swój metabolizm


dr Alan Christianson

**Tytuł oryginału:** The Metabolism Reset Diet: Repair Your Liver, Stop Storing Fat, and Lose Weight Naturally

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › oczyszczanie wątroby  
Zdrowie › relaks

Terapie › medycyna naturalna  
Terapie › detoks  
Zdrowie › choroby

ebooki    jak szybko schudnąć    oczyszczanie organizmu    terapie naturalne

układ trawienny    zdrowa wątroba    zdrowe odżywianie     zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-832-1; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 416; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Reset metabolizmu. Dowiedz się, jak zadbać o zdrową wątrobę i zastosować skuteczny detoks

Myśląc o tym, jak szybko schudnąć i przywrócić lepszą przemianę materii, bardzo rzadko zaczynamy od wątroby. A to właśnie ona – najcięższy narząd wewnętrzny i największy gruczoł w twoim ciele – odpowiada za regulację metabolizmu. Ta potężna maszyna pełni rolę filtra usuwającego toksyny. W znacznym stopniu wspomaga trawienie oraz reguluje hormony i poziom cukru we krwi. Zdrowa wątroba to jednocześnie zdrowy metabolizm i odpowiednia przemiana materii. Niestety brak zdrowego odżywiania, liczne choroby i stres, kumulowane przez lata, sprawiają, że ten narząd i cały układ trawienny zaczynają niedomagać. Mimo dużych zdolności regeneracyjnych, detoks wątroby i reset metabolizmu jest często nieodzowny. Przywróć zdrowy metabolizm i zastosuj oczyszczanie organizmu. Wypróbuj autorski program dr Christiansona, który krok po kroku przeprowadzi cię przez tajniki skutecznego detoksu wątroby.

### Skuteczne oczyszczanie wątroby – sięgnij po dietę, która przywróci ci zdrowie i dobre samopoczucie

Zdrowa wątroba to niesamowity wielozadaniowiec. Ten organ to swoiste centrum, przez które przepływa energia twojego ciała. Wątroba jest odpowiedzialna za przetwarzanie wszystkiego, co spożywasz, a także pełni rolę spiżarni organizmu. Niewłaściwa dieta, brak relaksu i kłopoty ze snem często rujną jej zdrowie i powodują groźne choroby. Cukrzyca, nadwaga, otyłość, niealkoholowe stłuszczenie wątroby i wiele innych przewlekłych dolegliwości ma swoje źródło w układzie trawiennym. Aby zapewnić jego właściwe funkcjonowanie, warto skorzystać ze sprawdzonego planu na reset metabolizmu. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku przekonasz się, że uzdrowienie wątroby zajmuje kilka tygodni – a nie kilka miesięcy czy lat. Dowiesz się, że to narząd zdumiewająco odporny na toksyny i przeciążenia. Za pomocą prostych zasad, które znajdziesz w tej książce, przywrócisz ją do idealnego stanu w ciągu zaledwie kilku tygodni.

### Autorski program zdrowego odżywiania oparty na medycynie naturalnej. Samodzielnie i skutecznie pokonasz dolegliwości układu trawiennego

Ta książka, napisana przez lekarza, zawiera 4-tygodniowy program oczyszczania wątroby i wyzerowania metabolizmu. Z klinicznie sprawdzonym programem dr. Alana Christiansona możesz skutecznie odwrócić uszkodzenia wątroby i wiele chorób – za pomocą metod opartych na osiągnięciach medycyny naturalnej. Proponowana terapia naturalna sprawi, że wątroba odzyska zdolność do zarządzania metabolizmem. Dzięki temu niewątpliwie zmniejszysz łaknienie, zapewnisz stały poziom energii i regularny spadek wagi. Znajdziesz tu kompleksowe wytyczne: listy zakupów na każdy tydzień, plany posiłków, przepisy kulinarne i porady dotyczące utrzymania prawidłowej masy ciała. Program doktora Christiansona został przetestowany klinicznie przez tysiące pacjentów. Korzystali z niego ludzie, którym inne diety nie pomagały. Nie szukali już nawet metod na to, jak szybko schudnąć, ale pragnęli przywrócić zdrowie i zadbać o jakość życia.

### Zdrowe odżywianie, relaks i skuteczny detoks. Sam zadbasz o układ trawienny i oczyszczanie wątroby

Dieta na reset metabolizmu jest starannie skonstruowana, aby zapewnić twojej wątrobie niezbędne składniki odżywcze. Jednocześnie plan żywieniowy „samodzielnie pilnuje”, aby nie dostarczać jej więcej paliwa, z którym musiałaby się rozprawić. przywrócisz zdrowy metabolizm, stosując 28-dniowy program, który oferuje zdrowe ilości białka, błonnika, mikroelementów i fitoskładników, które wspomagają czynność wątroby. Plan żywieniowy zapewnia odpowiednią ilość paliwa z węglowodanów i tłuszczów, aby zapobiec niedoborom składników odżywczych, a jednocześnie skłania wątrobę do korzystania z zasobów zgromadzonego paliwa. Po zaledwie czterech tygodniach będziesz mógł jeść całkiem zdrowo i utrzymać wagę bez specjalnego wysiłku.

### Dowiedz się, dlaczego dieta na reset metabolizmu działa skutecznie

Dieta na reset metabolizmu działa, ponieważ leczy podstawową przyczynę powolnego metabolizmu – przeciążoną wątrobę. Program zapewnia idealne warunki, aby pomóc twojej wątrobie pozbyć się zalegającego „paliwa” i ponownie rozpocząć prawidłową pracę. Odzyskasz również elastyczność metaboliczną, której mogłeś nie doświadczyć od dzieciństwa. Nie potrzebujesz restrykcyjnego planu żywieniowego. Nie musisz spędzać godzin na siłowni. Składniki na trwałą utratę wagi i cofnięcie starzenia się wątroby są tutaj. Dwa pożywne koktajle, pyszny obiad i nieograniczona ilość zdrowych przekąsek – to twój plan żywieniowy na 4 tygodnie oczyszczania organizmu.



---

**Tę książkę o oczyszczaniu wątroby i detoksie organizmu opartym na naturalnych terapiach i zdrowym odżywianiu polecają eksperci**

„Próbowałeś wszystkiego, co ci przyszło do głowy, aby schudnąć? Problemem nie jest twoja siła woli; to twoja wątroba. Dowiesz się, jak odtruc wątrobę w cztery tygodnie dzięki książce Zresetuj swój metabolizm”.

– JJ Virgin, CNS, autor bestsellerów New York Timesa

„Dr Christianson jest moim ekspertem, jeśli chodzi o zdrowe funkcjonowanie wątroby i naturalną utratę wagi. Dieta resetująca metabolizm pozwoli ci odzyskać zdrowie!”.

– dr Izabella Wentz, autorka bestsellera New York Timesa

„Uważamy naszą wątrobę za coś zwyczajnego, ale jest ona kluczem do naszego metabolizmu. Dr Christianson ujawnia sekretne życie twojej wątroby i pokazuje, jak możesz ją zoptymalizować na całe życie dzięki diecie zresetowanej metabolizmem”.

– Sara Gottfried, MD, autorka bestsellerów New York Timesa

„Inteligentny, oparty na nauce i niesamowicie prosty plan Christiansona na zawsze zmieni twoje życie. Jeśli jesteś gotowy, aby przekształcić się z otyłego, chorego i ospałego w smukłego, zdrowego i pełnego energii człowieka, ta książka zawiera odpowiedzi, których szukasz. Przygotuj się, aby wyleczyć swoją wątrobę, przyspieszyć metabolizm i poczuć się najlepiej od lat!”.

– Dr Kellyann Petrucci, autorka bestsellerów New York Timesa

**Zastosuj skuteczne oczyszczanie wątroby i schudnij dzięki naturalnej terapii**







## Plandemia COVID-19

dr Bruce Fife

**Tytuł oryginału:** Plandemic: Exposing the Greed, Corruption, and Fraud Behind the COVID-19 Pandemic

 Zdrowie › stres

 ból  oczyszczanie organizmu  odporność  umysł

**ISBN:** 978-83-8168-654-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Jak zadbać o odporność w czasie pandemii?

Żyjemy w czasach pandemii. Codziennie odbieramy setki informacji o czyhającym zagrożeniu. Walczymy nie tylko o swoje zdrowie czy bliskich, ale też o miejsca pracy, dochody, poczucie bezpieczeństwa. Stajemy się nerwowi, sfrustrowani, odczuwamy ból fizyczny i umysłowy. Powszechny stan pandemii wpływa na nasze zdrowie psychiczne, nie wiemy jak zadbać o odporność w czasie pandemii. Jednak czy wszystkie nasze obawy są uzasadnione? Autor zebrał najnowsze badania, statystyki i fakty po to, abyś wreszcie przestał się bać.

### Poznaj odpowiedzi na najważniejsze pytania związane z plandemią

W książce Autor rzetelnie przedstawił obecną sytuację na świecie związaną z pandemią i podjął próbę odpowiedzi na pytania:

- Czym jest koronawirus i jak się rozprzestrzenia?
- Jak bardzo niebezpieczny jest COVID-19?
- Czym jest pandemia?
- Jak możesz się zarazić koronawirusem?
- Jak zadbać o swoją odporność w czasie pandemii?
- Czy maseczki chronią nas przed zakażeniem?
- Jak znosić izolację spowodowaną koronawirusem?
- Czy szczepionka na koronawirusa jest odpowiedzią na pandemię?
- Czy są leki na koronawirusa?
- I najważniejsze pytanie: jak nie dać się pandemii?

### Leki na COVID-19 – czy wiesz czym się leczyć?

Firmy farmaceutyczne na całym świecie poszukują skutecznego leku na COVID-19, dlatego na rynku pojawia się dużo nowych specyfików. Jednak powinieneś mądrze dokonywać wyboru takich środków. Autor w tej książce podkreśla, że nie są one odpowiednio przetestowane, a w warunkach pandemii zostają dopuszczone do użytku. Niezależnie od tego, jakie szkody mogą spowodować, nie możesz domagać się rekompensaty od ich producentów. Stosujesz je na własne ryzyko. Z tego względu sam powinieneś dowiedzieć się czegoś o działaniach ubocznych i skuteczności danego leku, zanim zaczniesz go przyjmować.

### Istnieje już skuteczny lek przeciwko COVID-19 – dowiedz się jaki

Patent na hydroksychlorochinę wygasł wiele lat temu, toteż lek może być produkowany przez każdego. Wydaje się, że jest on skuteczny w walce z COVID-19 bez powodowania jakichkolwiek poważnych skutków ubocznych. Przede wszystkim kosztuje on zaledwie 35 zł za całą kurację. Hydroksychlorochina, jak dowiedziono w badaniach klinicznych, ratuje życie. W tej książce znajdziesz odpowiedź na pytanie, dlaczego ten sprawdzony lek nie jest masowo stosowany w leczeniu panującego wirusa.

### Czy już przeszedłeś zakażenie wirusem COVID-19?

Godnym uwagi jest fakt, że według najnowszych badań aż 86 procent zainfekowanych COVID-19 nie ma żadnych objawów i nie odczuwa bólu. Przeważająca większość ludzi, którzy złapali tego wirusa, nawet nie zdaje sobie z tego sprawy. Jest duże prawdopodobieństwo, że i Ty do nich należysz. Dlatego takie osoby mają organizmy na tyle silne, że mogą zwalczyć wirusa bez doświadczania jakiegokolwiek dyskomfortu lub złego samopoczucia. Na podstawie liczby potwierdzonych przypadków i zgonów można stwierdzić, że rzeczywisty współczynnik śmiertelności COVID-19 jest bliższy 0,05 procent, czyli połowie wartości przypisywanej sezonowej grypie. W takim razie skąd bierze się to całe szaleństwo?

### Jak możesz odzyskać spokój umysłu, odporność i przetrwać pandemię

Przeziębienie, które złapałeś rok czy dwa lata temu, może odpowiadać za to, że w tym roku jesteś zdrowy i nietknięty przez COVID-19. Choć wiele rządów i przedstawicieli publicznej służby zdrowia utrzymuje, że potrzebujemy szczepionki, zanim będziemy mogli powrócić do

normalności, większość z nas jest już uodporniona na koronawirusy. W tej książce znajdziesz wyjaśnienie wielu nurtujących Cię pytań związanych z pandemią. Nauczysz się odróżniać prawdziwe informacje od fałszywych.

### **Cała prawda o pandemii COVID-19, czyli plandemii**

To, co wiesz o pandemii COVID-19, mija się z prawdą! Ta pandemia nie była przypadkowa. To było starannie zaaranżowane i zaplanowane wydarzenie – plandemia. Od wyboru wirusa, przez sposób zarządzania nim i jego promowania w mediach, aż po rozwiązanie. Wszystko zostało zaprojektowane tak, aby wzbogacić wybraną grupę miliarderów i osób z nimi związanych naszym kosztem. Gdy większość świata pogrąży się w kryzysie finansowym z powodu złego zarządzania pandemią, sprawcy zarabiają miliardy. Z tej książki dowiesz się, jak to zrobili. Jak oszukali przedstawiciele rządów i urzędników służby zdrowia. Jak przekonali nas, abyśmy zastosowali szalone środki, aby rzekomo spowolnić rozprzestrzenianie się choroby. Ich rozwiązanie problemu jest motywowane zyskiem, a nie troską o Twoje zdrowie i szczęście. Przestrzeganie zaplanowanego programu pozbawi Cię wolności wyboru, a przede wszystkim zagrozi Twojemu zdrowiu. Istnieją znacznie lepsze, bezpieczniejsze rozwiązania, które okazały się skuteczne. Dzięki nim będziesz wiedział, co w takiej sytuacji powinieneś robić.

### **Jak nie dać się pandemii**



## Jak schudnąć w 4 krokach – dieta 4×4

Erin Oprea

**Tytuł oryginału:** The 4 x 4 Diet. 4 Key Foods, 4-Minute Workouts, Four Weeks to the Body You Want

Zdrowie › kobieta  
Dieta › odchudzanie

Zdrowie › mężczyzna  
Zdrowie › aktywność fizyczna

ebooki    jak szybko schudnąć    pielęgnacja ciała

**ISBN:** 978-83-8168-484-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 334; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Jak schudnąć i w miesiąc zgubić brzuch?

Chcesz schudnąć, ale nie wiesz, jak się za to zabrać? Już od dawna planujesz, że zrobisz coś dla siebie, jednak nie bardzo Ci to wychodzi? Oczekujesz natychmiastowych efektów, a niestety nie robisz nic w tym kierunku? Dobrze trafiłeś. Dzięki tej książce weźmiesz się w końcu za siebie i przekonasz się, że to prostsze niż myślisz.

### Sztuczki ułatwiające odchudzanie

Autorka, certyfikowana trenerka personalna, prezentuje program żywieniowy połączony z 4-minutowymi treningami – ćwiczeniami tabata, który sprawia, że wiele gwiazd Hollywood, takich jak Carrie Underwood i Jennifer Lopez, utrzymuje prawidłową wagę. Sekret ich doskonałej budowy ciała jest dieta, łącząca aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie. Tym, co wyróżnia tę metodę, jest fakt, że pozwala ona nie tylko schudnąć i pozbyć się otyłości brzusznej, ale daje także dużo energii, zwiększając przy tym masę mięśniową.

### Płaski brzuch i silne mięśnie

Dieta 4×4 została stworzona przez Erin Oprea, guru fitness. Dzięki swojemu doświadczeniu, Autorce udało się stworzyć dietę odpowiednią zarówno dla mężczyzn i kobiet, która łączy siłę mięśni i odchudzanie. Jej zdrowy styl życia odnosi się do 4 konkretnych rad żywieniowych, których przestrzeganie skutkuje utratą wagi oraz zmniejszeniem ryzyka rozwoju chorób, takich jak: schorzenia serca, cukrzyca, a nawet rak. Ponadto normalizuje stężenie cukru we krwi, wzmacnia umysł i poprawia samopoczucie. Wpływa korzystnie zarówno na działanie organów wewnętrznych, jak i wygląd.

### Jak schudnąć i rozbudować mięśnie ramion, nóg oraz tułowia?

Ten bazujący na koncepcji zdrowia i szczupłości program, łączy ze sobą elementy zdrowego odżywiania i treningu w jedną całość. Wystarczy, że ograniczysz spożywanie 4 kluczowych produktów – skrobi, cukru, sodu i alkoholu oraz będziesz wykonywał 4-minutowe tabaty, a rozbudujesz mięśnie ramion, nóg i tułowia. W zaledwie jeden miesiąc Twoje ciało stanie się silniejsze i bardziej sprawne, a Ty uświadomisz sobie, jaki negatywny wpływ miały te substancje na Twój organizm.

### Co zrobić, żeby waga zaczęła spadać?

W książce znajdziesz szczegółowe instrukcje i zdjęcia, dzięki którym Autorka prezentuje aż 30 wersji 4-minutowych ćwiczeń, które będziesz mógł podzielić na trzy poziomy: początkujący, średnio zaawansowany i zaawansowany. Pozwolą Ci one wyeliminować wzdęcia i osiągnąć bardziej płaski brzuch, zwiększyć masę mięśniową i wydolność metaboliczną, a także poprawić kondycję. Dziecie 4×4 przyświeca idea, którą każdy z nas potrafi wprowadzić w codzienne życie. Pod jej wpływem zmieniamy sposób, w jaki myślimy o żywieniu, bo to nie jest dieta, a styl życia.

**Odkryj 4 korzyści dla Twojego zdrowia i wyglądu**




**Peter Hollins**

# SAMODYSCYPLINA DLA OPORNYCH

**Jak mieć silną  
wolę i osiągać  
swoje cele** pobierz fragment książki

## Samodyscyplina dla opornych

Peter Hollins

**Tytuł oryginału:** The Science of Self-Discipline: The Willpower, Mental Toughness, and Self-Control to Resist Temptation and Achieve Your Goals Zdrowie › psychologia  
Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › sukces

**ISBN:** 978-83-65846-70-9; **Cena katalogowa:** 37.30 zł; **Ilość stron:** 140; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

### Czy poznałeś już sekret na życie pełne sukcesów?

Zawsze zastanawiałeś się, dlaczego życie innych ludzi stanowi niekończące się pasmo sukcesów, natomiast Tobie wszelkie podejmowane działania idą zawsze pod górkę? Czy zwróciłeś uwagę, czym ich postawa różni się od Twojej? Odpowiedź jest prosta – to nasze podejście, zaangażowanie i motywacja sprawiają, że nawet bardzo trudne zadania wykonujemy o wiele łatwiej, niż wtedy, gdy jesteśmy do nich negatywnie nastawieni. Myśląc o czekających nas wyzwaniach jako o czymś niewykonalnym, z góry skazujemy siebie na przegraną. Dlatego tak ważna jest zmiana naszego myślenia i trening samodyscypliny, dzięki któremu małymi krokami możemy osiągnąć wielki cel.

### Urzeczywistnij swoje marzenia

Ta publikacja uświadomi Ci, że nawet najlepsze chęci do realizacji celów mogą okazać się niewystarczające, jeśli Twoje działania będą pozbawione samodyscypliny. Bez względu na to, co chcesz w życiu osiągnąć, to właśnie samodyscyplina jest brakującym elementem, od którego zależy powodzenie podejmowanych przedsięwzięć. Cele pozostaną jedynie marzeniami, jeśli mimo ogromnej motywacji i najlepiej opracowanych planów, nie uwzględniisz w nich samokontroli. Zrozumienie i nauka samodyscypliny jest głębokim spojrzeniem na to, co pozwala nam oprzeć się naszym najgorszym impulsom i pokusom, by maksymalnie skoncentrować się na zadaniu, wykonać je, być produktywnym i osiągnąć wyznaczony cel.

### Najważniejsza motywacja i samodyscyplina!

Autor, podobnie jak wiele osób, również był przekonany, że jest skazany na porażkę. Jego problemem była ponadprzeciętna chudość, która przysparzała mu codziennie wielu przykrych sytuacji i przezwisk wśród rówieśników. Mimo spożywania wielu posiłków, nie osiągał oczekiwanych rezultatów. Z pomocą przyszedł mu jego przyjaciel, trener, który po dokładnym przeanalizowaniu jadłospisu odkrył, że przyczyną nie przybierania na wadze była zbyt mała ilość spożywanych kalorii. Autor stanął przed trudnym wyzwaniem, co wymagało od niego dużej motywacji i samokontroli, by osiągnąć upragniony cel. Ta historia pokazuje, że w każdym aspekcie życia możemy z powodzeniem stosować samodyscyplinę, by osiągnąć sukces i dobre wyniki.

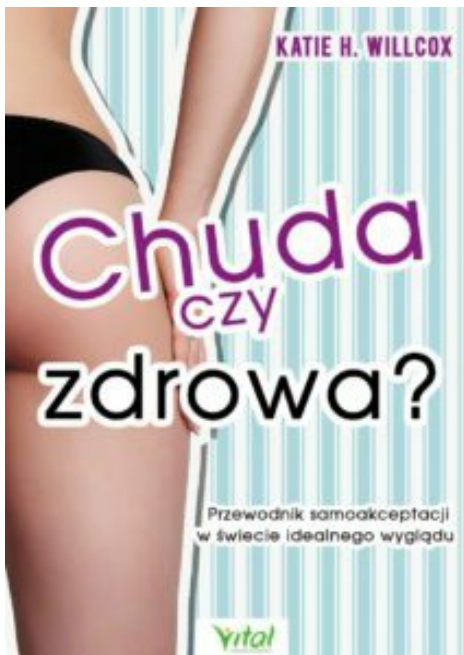
### Skorzystaj ze sprawdzonych rad i zobacz, jak zmieni się Twoje życie

Peter Hollins, bestsellerowy autor publikacji z dziedziny samodyscypliny, psychologii, rozwoju osobistego i najlepszego wykorzystania potencjału naszego mózgu, w swojej publikacji pragnie podzielić się z Tobą sposobem na lepsze, wydajniejsze życie pełne sukcesów i osiągnięć, o jakich zawsze marzyłeś. Po latach badań oraz pracy w zawodzie i z innymi ludźmi, postanowił napisać książkę i przekazać swoją wiedzę i doświadczenie z zakresu samodyscypliny, motywacji i silnej woli. Po jej przeczytaniu raz na zawsze zmienisz swoje nawyki i wpłyniesz na podświadomość, co będzie skutkowało stałym pozytywnym myśleniem i motywacją do osiągnięcia wyznaczonego celu.

### Przekonaj się, jak wiele możesz zyskać dzięki samodyscyplinie

Z publikacji tej dowiesz się, w jaki sposób możesz rozwinąć w sobie samodyscyplinę i zgłębić jej biologiczne podstawy. Wpłyniesz na umysł i podświadomość, tym samym zmieniając swoje myślenie na pozytywne. Pozbędziesz się negatywnych nawyków, a także poznasz mechanizmy i reakcje emocjonalne sterujące naszymi wyborami. Z łatwością przyjdzie Ci unikanie pokus, a motywacja do działania będzie większa niż kiedykolwiek wcześniej. Zrozumiesz, jak ważne jest stosowanie samodyscypliny, samokontroli i ćwiczenie silnej woli dla osiągnięcia dobrych wyników w działaniu. Zaczнеш odnosić sukcesy w każdej dziedzinie oraz wyznaczać sobie kolejne cele, których osiągnięcie stanie się przyjemnością.

**Od samodyscypliny do sukcesu**



## Chuda czy zdrowa?

Katie H. Willcox

**Tytuł oryginału:** Healthy Is the New Skinny: Your Guide to Self-Love in a "Picture Perfect" World

Dieta › zdrowe odżywianie  
Zdrowie › uroda

Dieta › odchudzanie  
Zdrowie › kobieta

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-05-1; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Brak akceptacji swojego ciała to problem dotykający wielu ludzi! Lubisz siebie?

Piękne ciało oznacza sukces... Doświadczyłaś kiedykolwiek tego na własnej skórze? Gdy poczułaś tę obezwładniającą presję bycia idealnym. Gdy odstępstwo od ogólnie przyjętego kanonu piękna uważane jest za zdradę wobec kultu doskonałości. I ten narastający brak akceptacji swojego ciała, gdy okazuje się, że na idealnym wizerunku pojawiły się rysy. Autorka książki, była modelka *plus-size*, a obecnie właścicielka agencji modelingu, przełamuje negatywne schematy myślenia o kanonach piękna i na nowo je definiuje. Jeśli brak akceptacji własnego ciała stał się również Twoim problemem, ta lektura powinna być dla Ciebie obowiązkowa.

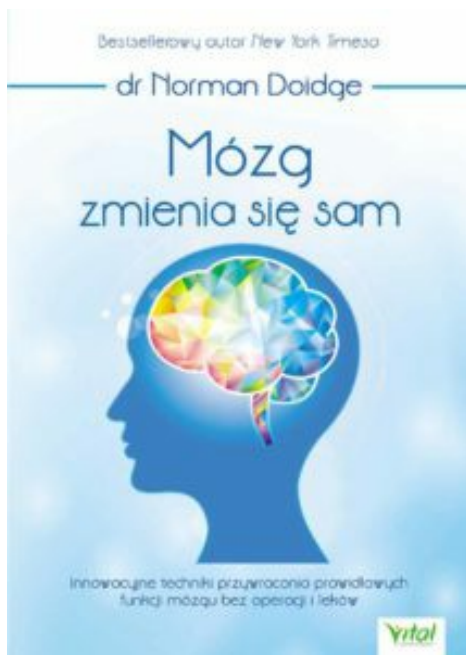
### Świat lubi piękno? Tak możesz wpaść w pułapkę!

Współczesne media i świat reklamy od lat konsekwentnie promują wizerunek piękna, którego ucieleśnieniem jest kobieta o nienagannej (czytaj: bardzo szczupłej) figurze. Całkiem możliwe, że również uległaś tej presji, śniąc o karierze modelki, a może też starając się ją zrealizować. W tym miejscu musisz koniecznie wiedzieć, jak wyniszczająca może być pogoń za ideałem piękna. Ideałem, który tak naprawdę nie istnieje. Jest wyłącznie efektem manipulacji mediów i doskonałości... programów graficznych. Pamiętaj, że pogoń za złudnym kanonem piękna wcześniej czy później kończy się brakiem akceptacji swojego ciała. A to z kolei powoduje spustoszenie w psychice, grozi też poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Autorka w przystępny sposób tłumaczy, jak współczesna definicja piękna obniża poczucie własnej wartości. Przy tym wielokrotnie posiłkuje się własnymi doświadczeniami. Pokazuje też ciemne strony zawodu modelki i przestrzega przed błędami często popełnianymi przez młode dziewczęta, marzącymi o tej profesji. Stosując się do jej rad, możesz odzyskać utraconą kontrolę nad własnym życiem.

### Naucz się kochać siebie! Brak akceptacji swojego ciała przestanie być Twoim problemem

W książce znajdziesz wiele rad, które pomogą Ci odzyskać wiarę we własną wartość. Dzięki niej poznasz uzdrawiającą siłę miłości i pozytywnego myślenia o samym sobie. Zbudujesz świat wartości, który stanie się podstawą postrzegania świata i własnych niedoskonałości. Wreszcie spojrzysz w lustro i zobaczysz w nim szczęśliwą osobą, a brak akceptacji swojego ciała stanie się tylko mglistym wspomnieniem. Znowu będziesz mogła w pełni cieszyć się życiem i odnajdziesz w nim swoje miejsce. Bowiem sekret udanego życia tkwi w odkryciu prawdziwych potrzeb i pokochaniu siebie takim, jakim naprawdę się jest. Banalne? Ale prawdziwe i – co najważniejsze – bardzo skuteczne.

**Odnajdź piękno w sobie!**



## Mózg zmienia się sam

dr Norman Doidge

**Tytuł oryginału:** The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science

Zdrowie › odmładzanie  
Zdrowie › choroby

Zdrowie › długowieczność

Alzheimer ebooki mózg Parkinson poprawa pamięci

**ISBN:** 978-83-8168-835-2 ; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 500; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Neuroplastyczność mózgu – najnowsze odkrycia dotyczące zdrowia mózgu

Nowa nauka o neuroplastyczności obala powszechnie panującą teorię niezmiennego mózgu. Jeszcze niedawno wierzono, że wydajność ludzkiego mózgu jest stała, aż do momentu rozpoczęcia długiego procesu neurodegeneracji. Dotychczasowa teoria wyrokowała, że ludzie, urodzeni z uszkodzonym mózgiem będą ograniczeni lub niesprawni przez całe życie. Jednak według ostatnich badań dotyczących zdrowia i funkcjonowania mózgu, mózg regeneruje się sam. Neuroplastyczność mózgu to umiejętność tworzenia nowych połączeń pomiędzy neuronami, która zmienia strukturę mózgu. Dzięki temu mózg może prawidłowo funkcjonować, gdy jego część ulegnie uszkodzeniu w skutek udaru lub choroby Alzheimera czy Parkinsona.

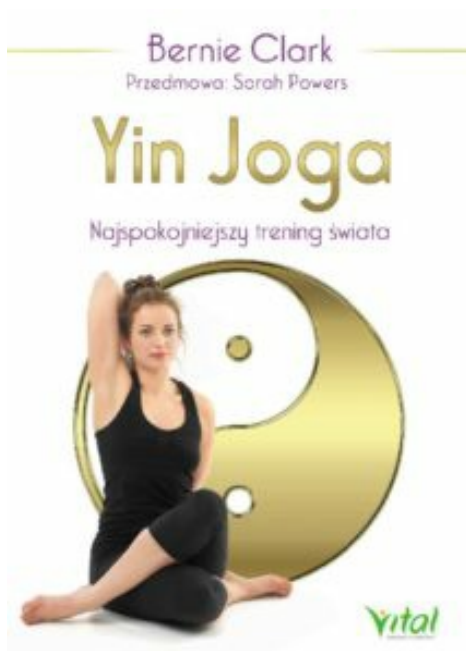
### Nowatorskie techniki dla zdrowia mózgu oparte na neuroplastyczności

Autor, wielokrotnie nagradzany pisarz, psychiatra i psychoanalityk, poświęcił się odkrywaniu tajemnicy neuroplastyczności. W tej książce opisuje niekonwencjonalne metody leczenia chorób i urazów mózgu. Zebrał w niej rewolucyjne wyniki badań, które uzyskał od wybitnych naukowców z całego świata. Przedstawia różnorodne techniki regeneracji mózgu oraz ćwiczeń, a także ich spektakularne działania. Książka oprócz wyników badań zawiera również niesamowicie inspirujące historie ludzi, których życie całkowicie zmieniło się dzięki nowatorskim technikom bazującym na neuroplastyczności mózgu.

### Popraw pamięć, odzyskaj sprawność po udarze wykorzystując neuroplastyczność mózgu

W tej publikacji znajdziesz sposoby na poprawę pamięci i osiąganie lepszych wyników w nauce i pracy. Wykorzystasz sprawdzone metody, które wyeliminowały zaburzenia uczenia się i wpłynęły na wzrost IQ u badanych osób. Poznasz dowody na to, że możliwe jest wyostrenie pamięci osiemdziesięciolatków do tego stopnia, że komfort ich życia poprawi się do poziomu z czasu, gdy mieli pięćdziesiąt pięć lat. Wykorzystanie neuroplastyczności mózgu umożliwia odzyskanie wzroku nawet u ludzi niewidomych od urodzenia oraz odzyskanie słuchu u osób, które nigdy wcześniej nie słyszały. Uzyskasz potwierdzenie, że możliwa jest regeneracja mózgow uszkodzonych np. w skutek udaru. Dowiesz się w jaki sposób zregenerować swój mózg, by uleczyć obsesje, traumy i ataki paniki. Udowodniono również, że neuroplastyczność mózgu zapobiega rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych, jak choroba Alzheimera czy Parkinsona.

### Zwiększ potencjał swojego mózgu



 [pobierz fragment książki](#)

## Yin Joga

### Bernie Clark

**Tytuł oryginału:** The Complete Guide to Yin Yoga. The Philosophy and Practice of Yin Yoga

 Zdrowie › stres  
Terapie › joga

Zdrowie › relaks

 [masaż powięzi](#)

---

**ISBN:** 978-83-8168-658-7; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

---

### Wyciszająca praktyka jogi dla każdego

Yin joga jest spokojną, bardzo odprężającą praktyką dla wszystkich, bez względu na wiek, wagę, stan zdrowia, tryb pracy czy znajomość innych technik jogi. Wycisza i przywraca równowagę. Jest częścią tradycji hatha jogi i łączy wpływy jogi hinduskiej z chińskimi praktykami taoistycznymi oraz z zachodnią nauką, w celu doskonalenia zdrowia na wielu poziomach. Jest idealna dla osób z kontuzjami, bólami kolan, ramion czy szyi. Koncentruje się na stawach, ścięgnach, więzadłach, głębszych sieciach powięzi oraz tkance łącznej.

### Trwałe korzyści zdrowotne

Autor dzieli się swoim doświadczeniem, prezentując fizyczne korzyści płynące z ćwiczeń yin jogi oraz wyjaśnia, na jakie sposoby ona może Ci pomóc energetycznie, emocjonalnie i umysłowo. Asany przedstawione są w przystępny sposób, co pozwala na pełne ich doświadczanie i bezpieczne wykonywanie dzięki zamieszczonym zdjęciom i pomocnym opisom. Regularna praktyka tej formy jogi buduje harmonię ciała, umysłu i serca. Poprawia nie tylko zdrowie, ale także wzmacnia organizm i co najważniejsze, poszerza zakres wykonywanych ruchów. Dzięki niej lepiej poznasz siebie, zmniejszysz poziom stresu, rozluźnisz się, odpoczniesz fizycznie oraz mentalnie, a także poprawisz trawienie i pracę serca. Będziesz zrelaksowany i wypoczęty, a Twoje samopoczucie z dnia na będzie się stawało coraz lepsze. Ponadto wyrobisz w sobie korzystne nawyki, które pozostaną w Tobie na całe życie.

### Spokojny trening – zrelaksowane ciało




 [pobierz fragment książki](#)


## Koniec stresu i nadwagi

Jorge Cruise

**Tytuł oryginału:** Stubborn Fat Gone!™: Discover Think Fit™ to Turn Off Stress and Lose 1.5 lbs. Every Day

 Dieta › odchudzanie  
Zdrowie › stres

Zdrowie › pozytywne myślenie

 [ebooki](#) [jak szybko schudnąć](#) [SuperRabaty](#)

**ISBN:** 978-83-65404-03-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 296; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

### Otyłość a stres

W pogoni za idealną wagą i szczupłą sylwetką jesteśmy gotowi zrobić naprawdę wiele. Katujemy swoje organizmy na siłowniach, głodzimy się czy łykamy podejrzane środki mające oszukać uczucie głodu. Nie osiągamy jednak długotrwałych sukcesów, efekt jo-jo powraca, a jedynym, co nam pozostaje po kolejnych próbach jest narastająca frustracja.

### Dlaczego nie mogę schudnąć?

Niezadowolenie to spowodowane jest faktem, iż nie zajmujemy się jednym z najważniejszych czynników decydujących o tym, że przybieramy na wadze, czyli stresem. Kiedy hormony stresu ulegają aktywacji, organizm zostaje pobudzony do wytwarzania większej ilości tłuszczu na brzuchu. Dlatego właśnie stres, bardziej niż niewłaściwa dieta czy brak ruchu, przyczynia się do tego, że tyjemy. Jest tak podstępny, a zarazem powszechny w życiu człowieka, że nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy.

### Jak zrzucić brzuszek?

Przekonuje o tym bestsellerowy autor New York Timesa, którego książki przełożono już na 16 języków. Od ponad dziesięciu lat pomagam milionom osób osiągnąć dobre zdrowie, właściwą wagę pozbywając się tłuszczu z brzucha oraz podpowiada jak pokochać siebie i swoje ciało. Jorge Cruise stworzył inteligentny, nieskomplikowany plan, który raz na zawsze pomoże Ci w zrzuceniu tak zwanej oponki. Autor rozumie, że chcesz szybko osiągnąć rezultaty i że nie masz czasu, aby przygotowywać skomplikowane dania czy ćwiczyć na siłowni. Dla niego kluczem jest prostota i osiąganie jak najlepszych wyników przy jak najmniejszym wysiłku. A to jak zapewnia jest całkowicie realne.

### Wyłącz hormony stresu

Jeśli przygniała Cię stres i chciałbyś w końcu wyrwać się z jego szponów, Autor podpowiada jak tego dokonać. Zdradza naturalne metody, które błyskawicznie Ci w tym pomogą oraz ujawnia po jakie suplementy warto sięgać, gdyż są świetnymi neuroprzekaznikami pomagającymi wytworzyć naturalną reakcję wolną od stresu. Ten wpływowy trener fitness i specjalista od odżywiania prezentuje prosty, 12-tygodniowy plan, który stanowi odzwierciedlenie przełomowych wyników badań naukowych dotyczących wpływu hormonów stresu na przybieranie na wadze. Jego unikalny program pokazuje, jak możesz z łatwością dezaktywować działanie hormonów stresu.

### Jak schudnąć 1 kilogram w jeden dzień?

Opracowany przez Autora strategię, skupiają się nie tylko na zaleceniach żywieniowych, dzięki którym schudniesz nawet kilogram dziennie, ale przede wszystkim wyjaśnia jak poradzić sobie ze stresem, przez który od tak dawna odczuwasz ciągłą frustrację. Jeśli chcesz pozbyć się nadwagi, uniknąć chorób, pozbyć się otyłości brzusznej, czyli tzw. oponki i żyć długo, musisz już teraz zacząć myśleć, jak tego dokonać. Program Jorge'a bazuje na najnowszych wynikach badań, dzięki którym zmienisz swoje ciało i nauczysz się zarządzać stresem.

### Prosto i skutecznie do celu

Dzięki wykorzystaniu sprawdzonych zaleceń Autora, dokonasz modyfikacji swojego nastawienia oraz zakorzenionych przekonań. Pozbędziesz się otyłości brzusznej i oponki oraz zyskasz dużo więcej korzyści. Zmniejszysz ryzyko zachorowania na poważne choroby, poczujesz się zdecydowanie lepiej, poprawi się Twój wygląd, a także odnajdziesz w sobie nowe pokłady sił witalnych i entuzjazmu. Ponadto będziesz mógł delektować się smakiem pysznych muffinów, naleśników, pieczywa, smażonego kurczaka, a nawet wina – i to bez poczucia winy!

**Czas na relaks i idealną linię!**