



„Fitness dla kobiet” Paulina Bernatek-Brzóska, Tomasz Brzóska

Zwrócono w tej książce szczególną uwagę na tematykę kobiecej urody: uda, pośladki, płaski brzuch, kształtne biodra, jędrne ciało, smukła sylwetka.

Jest to doskonały przewodnik po ćwiczeniach, zagadnieniach zdrowego żywienia, diety, relaksacji i filozofii fitnessu. Dołączono płytę DVD, zawierającą szczegółowe instrukcje ćwiczeń.



„Zaakceptuj siebie. O sile samo współczucia” Malwina Huńczak

Dzięki zawartym w tej książce praktycznym przykładom, ćwiczeniom i wskazówkom łatwiej uporasz się z trudnymi emocjami, takimi jak smutek, złość, strach, wstyd czy zazdrość, wzmocnisz wiarę we własne możliwości i pewność siebie a także dowiesz się, jak radzić sobie z perfekcjonizmem i nieśmiałością.



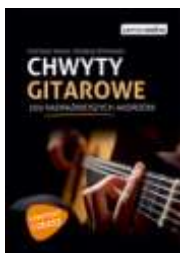
„Mózg na manowcach. Dlaczego oszukujemy, udajemy i ulegamy pokusom? David DiSalvo

Autor ujawnia : to, czego pragnie mózg, bywa niezgodne z naszymi potrzebami. Mózg człowieka lubi oszczędzać energię, ceni sobie rutynę i stabilność, więc często podsuwa rozwiązania, które go uszczęśliwiają, a nam szkodzą. Dlatego wbrew sobie regularnie dokonujemy złych wyborów, ulegamy pokusom, przypisujemy ukryte znaczenia banalnym zbiegom okoliczności oraz upieramy się przy błędnych opiniach, mimo że zaprzeczają im ewidentne dowody.



„Luz. I tak nie będę idealna” Tatiana Mindewicz-Puacz

„Tak dużo robię, a wciąż czuję, że nie jestem wystarczająco mądra, dobra, piękna”. „Nie mam siły, a jednak coś w środku mówi mi, że powinnam, że muszę dawać z siebie więcej”. „Na zewnątrz pancerz, a wewnątrz krucha jak lód, nikt nie rozumie, jaka jestem delikatna”. Brzmi frustrująco i... znajomo? Jeśli chcesz wreszcie poczuć ulgę, wyzwolić się od wewnętrznej presji, poznać sposoby na osiągnięcie zadowolenia z siebie, a także uwolnić się od zgubnego wpływu opinii innych, ten niekonwencjonalny poradnik jest właśnie dla Ciebie.



„Chwyty gitarowe” Mateusz Malek, Mariusz Rymaniak

Książka jest doskonałym przewodnikiem dla początkujących gitarzystów.

Wszystkie chwytgitary przedstawiono w postaci diagramów i zdjęć, tak aby łatwo i na bieżąco uczyć się ich podczas wykonywania piosenek.

Dzięki poradnikowi dowiesz się, czym różni się akord durowy od molowego, czym są akordy otwarte, akordy barré oraz przewroty akordów. Nauczysz się również czytać oznaczenia na diagramach akordów, prawidłowo stroić gitarę oraz właściwie ją trzymać.



„Wyrwałem się z piekła” Dobromir Makowski

Raper, inicjator spotkań z zakresu profilaktyki uzależnień RapPedagogia radzi jak wyjść z najgorszych życiowych sytuacji i wybrać swoją przyszłość.

To nie jest proste ale możliwe. Możliwe jest powstanie z cmentarza.

Poznajcie jego historię i zacznijcie żyć z pasją!



„23 sposoby na lenia, czyli jak pokonać prokrastynację dobrym nawykiem” Scott Patterson

Wielu z nas zdarza się odkładać ważne sprawy na później. Mimo że czas przecieka im między palcami, a terminy naglą, wciąż wynajdują bardzo istotne powody, dla których „nie mogą jeszcze” wykonać zadania. Aż jest za późno...

Tak wcale nie musi być! Oto książka, dzięki której skutecznie wyrobisz w sobie zestaw nawyków zwalczających wewnętrzne lenia, nabierzesz dobrych przyzwyczajeń. Autor przedstawił tu konkretne, praktyczne działania, dzięki którym uda Ci się zmienić złe nawyki na dobre w każdym obszarze życia. Bardzo szybko odczujesz, że życie stało się lepsze i przynosi Ci więcej satysfakcji!



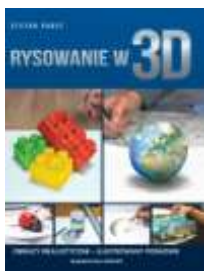
„3 godziny. Jak rozpoznać prawdziwą miłość” Ewelina Jasik, Adam Jakubiak

Autentyczna historia Laury i Witka, którzy poznali się na portalu sympatia.pl

Autorzy piszą o konkretach, prawdziwych relacjach, sytuacjach, które

zdarzają się każdemu z nas, a z którymi często sobie nie radzimy. Dlatego

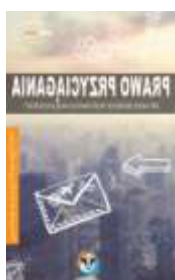
właśnie postarali się zawrzeć w książce rzeczowe porady, precyzyjne rozwiązania, utrafić w samo sedno.



„Rysowanie w 3 D. Obrazy realistyczne. Ilustrowany poradnik”

Stefan Pabst

Autor krok po kroku prowadzi czytelników przez różnorodne ćwiczenia, demonstrując, jak doskonalić umiejętności rysowania i malowania. Poprzez praktyczne instrukcje, pokazuje, jak stworzyć obrazy rozmaitych obiektów, od znanych przedmiotów do ludzi i zwierząt, przy wykorzystaniu podstawowych technik rysowania i malowania, takich jak perspektywa, cieniowanie, technika suchego pędzla i innych. Wskazówki dotyczące dodawania koloru, tak, by zyskać przestrzenność i realizm, pomogą tchnąć życie w twoje trójwymiarowe arcydzieła.



„Prawo przyciągania. Jak nasze dzisiejsze myśli tworzą naszą przyszłość?” Tomek Kania

Prawo przyciągania jest jednym z Praw Uniwersalnych Wszechświata i jako takie działa zawsze, wszędzie i na każdego, niezależnie od tego, czy ktoś jest tego świadom czy nie. Nie można go zatem „wyłączyć”. A skoro tak, to warto chyba te zasady poznać. Zrozumieć. I zacząć świadomie stosować w swoim życiu. Tak, by nas wspomagało w realizacji naszych marzeń, osiągnięciu naszych celów. I chroniło przed tym, czego chcemy uniknąć. Byśmy przyciągali to, czego chcemy, a nie to, czego nie chcemy. Bo coś przyciągamy zawsze.