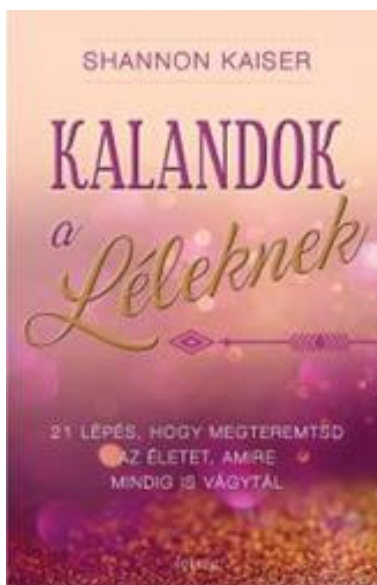




Itt az új évszak, végre eljött a várva várt tavasz, és vele a megújulás időszaka is. Ha még nem érzed magadban az erőt, hogy a téli sötét és ködös hónapok után valami újba kezdj, akkor most figyelj! Ajánlunk néhány olvasni valót, amivel könnyebben veheted a hétköznapokat, amivel egy kicsit egészségesebb, motiváltabb, boldogabb, vagy éppen összeszedettebb lehetsz.

## A LÉLEKNEK



**Shannon Kaiser: Kalandok a léleknek**  
Raktári jelzet: 613 K 11

Érezted valaha úgy, hogy valami akadályoz a boldogulásban? Néha ez az akadály akár te magad is lehetsz... Shannon Kaiser olyan kalandra hív, amelybe ha belevágsz, felfedezheted lelked rejtett zugait. Olyan megvalósításokra tehetsz szert, amitől elégedetté, szenvedélyessé és örömtelivé válik életed. Ez az útikalauz rávilágít a boldogságunkat gátló szokásainkra, és feltárja az érzelmi fejlődés huszonegy forradalmian új útját, amely hozzásegít minket, hogy félelem nélkül fogadhassuk el legbensőbb vágyainkat. A változáshoz néha az is elegendő, ha egy kicsit más szemszögből

nézzük a dolgokat. Shannon Kaiser saját átalakulásának tapasztalataiból alkotta meg nem mindennapi kalandokra invitáló programját. Shannon Kaiser saját átalakulásának tapasztalataiból alkotta meg nem mindennapi kalandokra invitáló programját.



### ***Egység-Két: Három hét önmagaddal***

*Raktári jelzet: 613 E 31*

A mai rohanó világban kevesen szánnak magukra minőségi időt. Pedig, mint tudjuk, talán a legfontosabb kulcs a boldog élethez, hogy önmagunkat ismerjük, és önmagunkkal jóban legyünk. Ez a tíz fiatal arra vállalkozott, hogy bevezessen téged, kedves Olvasó, egy 21 napig tartó utazásba. Életük egy periódusának minden napján naplót írtak. Volt, hogy rosszul érezték magukat, volt, hogy jól. Volt, hogy egységben voltak, volt, hogy kétségben. De végső soron önmagukkal voltak, és egy sokkal mélyebb önismeretre tettek szert. A könyv inspirálhat téged is arra, hogy részt vegyél egy ehhez hasonló háromhetes utazáson, mely által jobban rálátsz az egész életedre, így van lehetőség egy egészen új minőséget megtapasztalnod.



### ***Linnea Dunne: Lagom***

*Raktári jelzet: 613 D 97*

Érdeemes a lagom életmód mellett dönteni, mert környezettudatosabbá válhatsz, egészségesebb egyensúlyt tarthatsz munka és szabadidő között, megszabadulhatsz az otthonodat ellepő felesleges holmiktól, tudatosabb fogyasztóvá válhatsz, szeretetteljesebb emberi kapcsolatokat építhetsz, élvezheted a svéd táplálkozás előnyeit, több időt tölthetsz a természetben sporttal, kirándulással...egyszóval boldogabb és kiegyensúlyozottabb életet élhetsz!



### ***Dr. Csiszár-Juhász: Egészség-igazság***

*Raktári jelzet: 613 C 73*

A könyv orvos és életmód tanácsadó által a nagyközönség számára közérthető módon írt, személyes hangvétellű írás. A könyv ötletek helyett bevált programot, fogyókúra helyett életmódváltást, koplalás helyett az ételek tudatos összeállítását, mérleg helyett a zsírbontás kontrollját nyújtja. Az Életmód Kötetek sorozat első könyve a problémák és lehetőségek ismertetése után nemcsak megoldásokat, hanem alternatívákat és gyakorlati programot is nyújt az olvasó számára. "Orvosi tapasztalattal és természetes módszerekkel a változtatni akarókért!"

több mint 200 idős ember bölcsessége egy könyvben

# öt titok amit fel kell ismerj mielőtt meghalsz

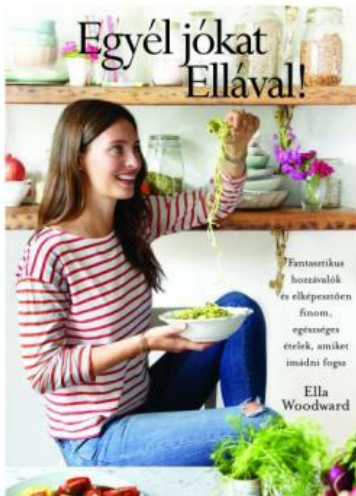
Dr. JOHN IZZO

Capra Kiadó

**Dr. John Izzo: Öt titok amit fel kell ismerj mielőtt meghalsz**  
Raktári jelzet: 613 I 98

Miért élnek és halnak meg néhányan boldogan? John Izzo több mint kétszáz idős emberrel készített interjút, akikről ismerőseik azt állították, hogy boldogok, és értelmet találtak az életben. Történeteik megnevettetnek, könnyekre fakasztanak és életre keltik bennünk a boldog és céltudatos élet öt titkát.

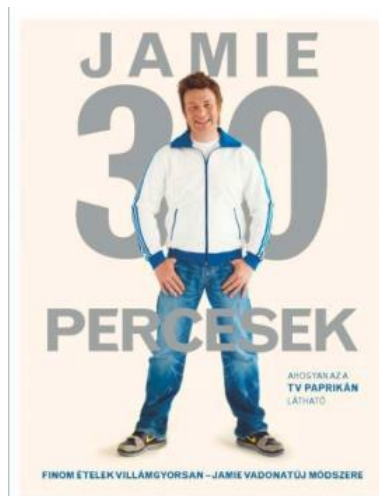
## A TESTNEK



**Ella Woodward : Egyél jókat Ellával**  
Raktári jelzet: 641 W 95

„Csodálatos kalandom az ételekkel három évvel ezelőtt kezdődött, és az új étrend megváltoztatta az életemet. Megtanultam, hogy az ízletes, egészséges étel nem eltétlenül unalmas vagy időrabló, és hogy a növények táplálnak és gyógyítanak. Megszépülsz és jobban érzed magad, ugyanakkor fantasztikusan jókat eszel - alig várom, hogy megosszam veled 100-nál is több természetes, növényi alapú, tejtermék- és

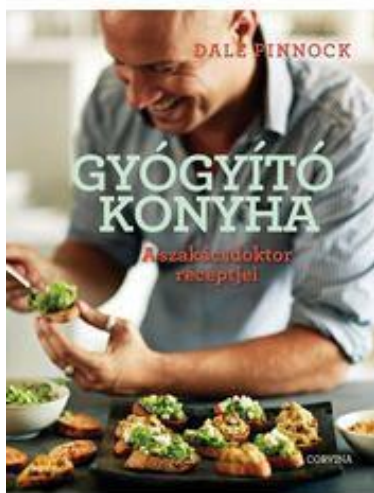
gluténmentes receptemet.”



**Jamie Oliver: Jamie 30 percesek**  
Raktári jelzet: 641 O 32

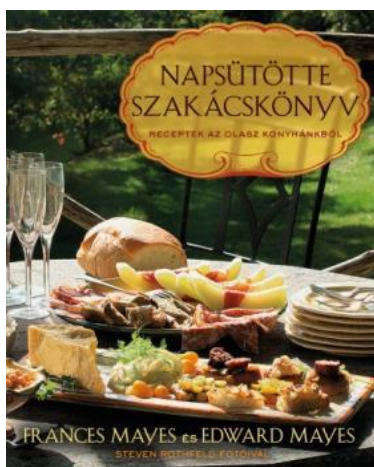
Megmutatom, hogyan készíthetsz el egy teljes menüt röpké 30 perc alatt! Nemcsak egy ételt, hanem egy komplett ebédet vagy vacsorát! Ha te is annyira szeretsz főzni, mint én, és a fárasztó munkanap végén még éhes szájakról kell gondoskodnod, engedd, hogy megismertessem veled ezt a teljesen új módszert. Könyvemben megmutatom, hogyan lehetséges egy többfogásos étkezést megfőzni annyi idő alatt, amennyit eddig egyetlen

ételre fordítottál. Ígérem, szemed-szád eláll, ha meglátod, mire vagy képes 30 perc alatt. Az enyém elállt, az biztos.



**Dale Pinnock: Gyógyító konyha**  
Raktári jelzet: 641 P 70

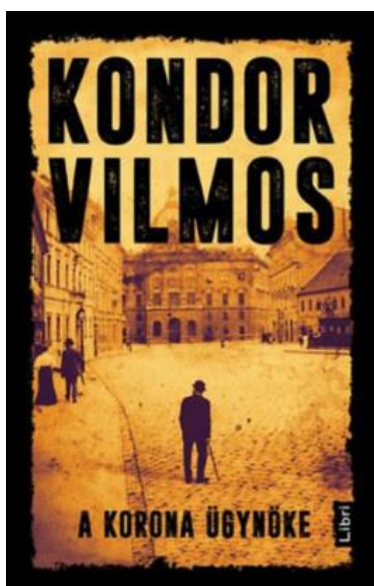
Dale Pinnock, az ismert angol gyógyszerész és táplálkozás-tudományi szakértő eredeti módon vizsgálja a kapcsolatot a konyha és az egészség között. Könyvében külön fejezetet szentel az alapvető élelmiszerek, a zöldségek, gyümölcsök, húsok, tejtermékek, fűszerek összetételének, és az emberi szervezet működésére gyakorolt hatásának, külön fejezetet pedig az étkezéssel, étrenddel befolyásolható vagy gyógyítható betegségek bemutatásának. A szerző vallja, hogy a gondosan és tudatosan megtervezett étrenddel sokat tehetünk egészségünk megőrzéséért. Receptjei a szó egészségügyi és gasztronómiai értelmében is gyógyító hatásúak.



**Frances Mayes - Edward Mayes: Napsütötte szakácskönyv**  
Raktári jelzet: 641 M 49

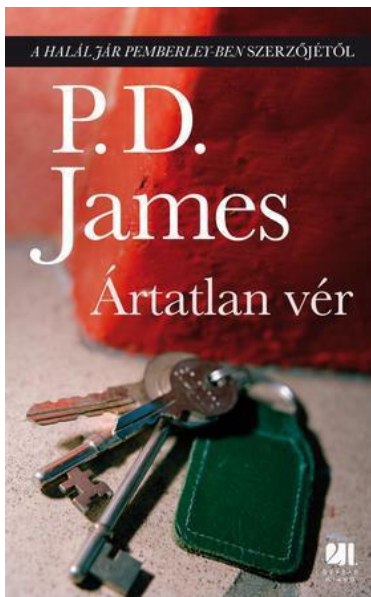
Frances Mayes férjével, Eddel ebben a könyvben több mint 150 receptet osztanak meg az olvasóval, mindazokat, amiket ők maguk is sokszor megfőztek, és amelyek legfőbb tulajdonsága a jó minőségű hozzávaló. Azonban ez a könyv nem pusztán receptek gyűjteménye. Rengeteg közös élményt idéz.

## IZGALMAS KIKAPCSOLÓDÁSKÉNT



**Kondor Vilmos: A korona ügynöke**  
Raktári jelzet: K 68

Gyra Miklós 1876-ban a nem túl sikeres pesti ügyvédek életét éli: van egy irodája a halszagú Hal téren, benne egy hivatal szolgálja, meg egy védenca, akit azzal vádolnak, hogy megsértette a császárt. Nem túl kényelmes lakását feleségével és kisfiával osztja meg, ám ezt a polgári idillt váratlanul darabokra robbantja egy küldemény. Tartalma egy napló, feladója pedig egy Wargha nevű férfi. A könyvet forgatva Gyra előtt szövevényes történet tárul fel, melynek középpontjában a Szent Korona áll.



**P.D. James: Ártatlan vér**

Raktári jelzet: J 26

Ártatlan vér: Philippa Palfrey-t, akit egy jómódú házaspár fogadott örökbe, régóta foglalkoztatja, hogy kik lehetnek vér szerinti szülei. Arról ábrándozik, hogy valójában egy arisztokrata és egy szobalány titkos szerelmének gyümölcse. Amikor betölti a tizennyolcadik életévét, a törvény lehetővé teszi, hogy kiderítse magáról az igazságot. Addig ismeretlen származása azonban szörnyű titkot rejt, döbbenetes felfedezése örökre megváltoztatja az életét. Philippa hamarosan rájön, hogy nem ő az egyetlen, akit érdekel, hol lehetnek a szülei...



**Patricia Gibney: Az elveszett gyermek**

Raktári jelzet: G 45

Lélegzetelállító nyomozós thriller... megdöbbentő esettel. Mikor egy középkorú asszonyt saját otthonában meggyilkolnak, Lottie Parker nyomozót és társát, Boyd őrmestert bízzák meg az ügy felderítésével. Mikor azonban rájönnek, hogy az áldozat lánya is eltűnt, joggal kezdenek aggódni az egész család biztonságáért... Két nappal az eset után egy közeli ház ég le, s ezzel megnő a környékbeli áldozatok száma. Lottie és csapata titkok és hazugságok szövevényén kénytelen átrágni magát, melyek furcsa módon egy nagyon régi ügghöz kapcsolódnak...



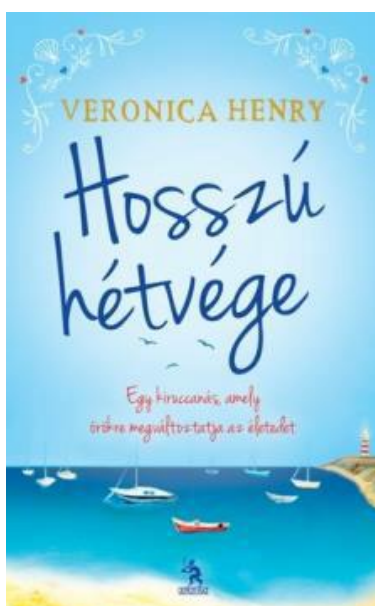
**Liz Nugent: Mindig is éjjel lesz**

Raktári jelzet: N 88

A tökéletes házaspár. A tökéletes gyilkosság. Senki nem feltételezné, hogy az elismert bíró és az elegáns felesége egy drogos prostituálttal beszél meg találkozt. Azt pedig végképp nem, hogy a lányt megölik és eltemetik a patinás, ódon villájuk kertjében. A Fitzsimon házaspár mélyen hallgat a gyilkosságról. A nő mindent megtesz, nehogy a fia tudomására jusson a szörnyű titok. A férfi viszont lelkiileg és idegileg kezd szétesni. De a fiú nem olyan naiv, mint ahogy a szülei képzelik. Talán nem is annyira ártatlan. És a legnagyobb probléma, hogy szinte

rögeszmésen érdeklődni kezd a prostituált családja iránt...

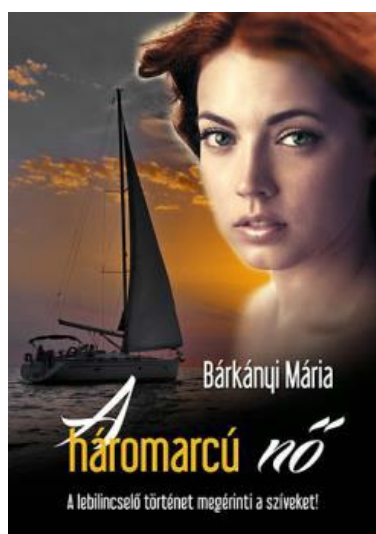
## ROMANTIKUS KIKAPCSOLÓDÁSKÉNT



**Veronica Henry: Hosszú hétvége**

Raktári jelzet: H 60

A pennfleeti hosszú hétvége a jó hangulatú Townhouse-ban sok izgalommal kecsegtet. Ki mindenki akarja megoldani ott és akkor az életét? Egy jómódú férfi, aki itt nyaraltatja házasságon kívül született leányát; a fiatal hölgy, aki ebben a városban véli felfedezni igazi apját; egy csapat fiatalember legénybúcsút tart, de nem sejtik, hogy milyen váratlan akadályokba ütközik az igazi szórakozás; fény derül a gazdag londoni házaspár fájdalmas családi titkára és újabb üzletére...

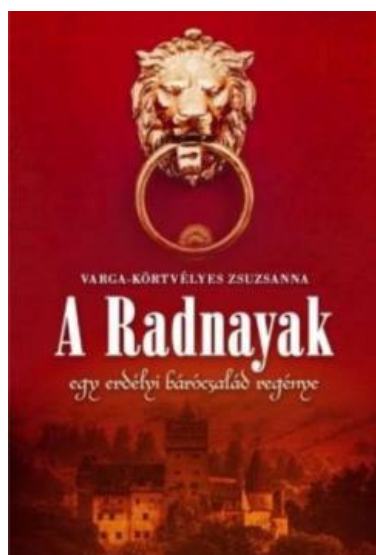


**Bárkányi Mária: A háromarcú nő**

Raktári jelzet: B 33

Vicky eredetileg ingatlanközvetítéssel foglalkozik, és néha eszébe jut, hogy jó lenne egy saját irodát nyitni. A csodás Marbellában él, és – lányregényhez illő fordulattal – belebonyolódik a helyi rosszfiú gazemberségeibe. Nemsokára azon kapja magát, hogy elrabolták, és egy afrikai luxusházban tartják elfogva, ahol gyanús dolgok történnek. Az író képzelete azonban felettébb gazdag: szerelemmel és erőszakkal dúsítja a történetet, csipetnyi erotikával fűszerezi, jól megkavarja, aztán hagyja

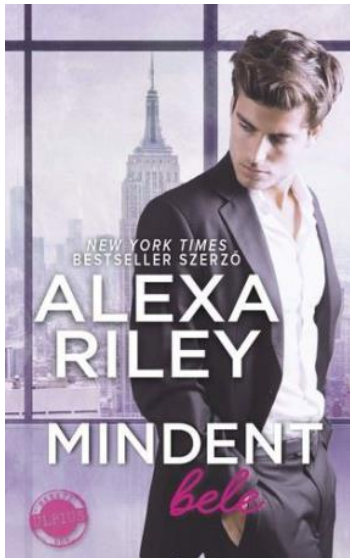
összefőni az ízeket.



**Varga-Körtvélyes Zsuzsanna: A Radnayak**

Raktári jelzet: V 42

Egy nagy múltú erdélyi bárócsalád, a Radnayak küzdenek a huszadik század sorsfordító eseményei közepette. Az első világháború és a trianoni békeszerződés okozta veszteségeik formálják sorsukat eltérő módon, miközben életük, érzéseik és mindennapjaik elszakíthatatlanul egymásba fonódnak. Két szenvedélyes testvér, Zoltán és Sándor életében ugyanaz a két különleges asszony – a finom úrinő, Lili és a székely cselédlány, Mari – játssza a főszerepet.



***Alexa Riley : Mindent bele***

*Raktári jelzet: R 73*

Mallory Sullivan készen áll rá, hogy elkezdje új életét.

Osztályelsőként érettségizett, majd megkapta az Egyesült Államok leginkább sóvárgott ösztöndíját. Kemény munka és eltökéltség juttatta el addig a pillanatig, hogy azt az életet élje, amelyről szülők nélkül csak álmodozni tudott. Sosem számított rá, hogy Oz lesz álmai netovábbja. Olykor azonban a sors dönti el, kibe szeretsz bele. Ki miatt veszíted el az önuralmadat? Kié a lelked?