

24 April 2009

Top ljestvica najprodavanijih naslova u Castropoli

Joe Fitzgibbon: **MRŠAVLJENJEM DO ZDRAVLJA** Razumijevanje metabolizma masti

Ideja autora ove knjige nije tek još jedna dijeta, već način prehrane s ciljem produljenja života. Joe Fitzgibbon daje jednostavne i praktične savjete o onome što možemo učiniti, o blagodati vježbanja i zdrave prehrane, o metodama mršavljenja, i to dugoročnog. Također daje podatke o ispitivanju alergija na određene vrste hrane, te dodaje nekoliko riječi o dječjoj prehrani i uzrocima prekomjerne težine u djece. Autor nas poučava kako jesti na način koji odgovara našem organizmu i metabolizmu.



1. **GOVOR TIŠINE**; Eckhart Tolle, V.B.Z., Zagreb, 2009.
2. **GEOMETRIJA BOŽANSKE ISKRE**; Serena Alba, Tarakor, Split, 2006.
3. **MRŠAVLJENJEM DO ZDRAVLJA - Razumijevanje metabolizma masti**; Joe Fitzgibbon, Mozaik knjiga, Zagreb, 2009.
4. **ČUDESNI MINERALNI DODATAK 21. STOLJEĆA - MMS**; Jim V. Humble, Omega lan, Zagreb, 2009.
5. **NLP - Uvod u neurolingvističko programiranje**; Joseph O'Connor, John Seymour, Teledisk, Zagreb, 2009.
6. **IZVAN PROSJEKA - Priča o uspjehu**; Malcolm Gladwell, Jesenski i Turk, Zagreb, 2009.
7. **ČOVJEK BEZ OSOBINA**; Robert Musil, Fraktura, Zagreb, 2009.
8. **SJAJ TIŠINE**; Indu Sundaresan, Naklada Ljevak, Zagreb, 2009.
9. **HRVATSKO-SLOVENSKO RAZGRANIČENJE**; Davor Vidas, Školska knjiga, Zagreb, 2009.
10. **INTENZIVNA SOUTH BEACH DIJETA**; Artur Agatstone, Joseph Signorille, Profil International, Zagreb, 2009.