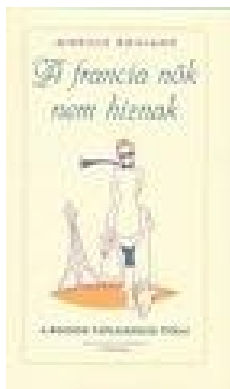


Könyvajánló a negyedik túrahoz

Az egészségről

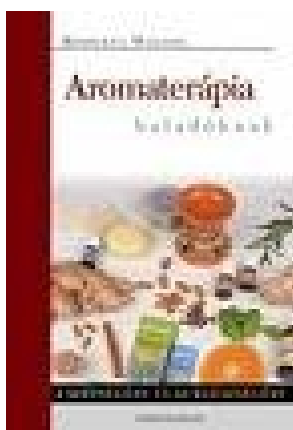


Guiliano, Mireille: A francia nők nem híznak. A boldog táplálkozás titkai. Bp. Athenaeum, 2006.

Hasznos lenne az ünnepek előtt ellesni a francia nők eme tudományát!

Humoros, bölcs szemléletalakító könyv. Nem hagyományos diétásrecept-gyűjtemény. Nem azt taglalja, mit tilos fogyasztanunk, hanem, mit kell feltétlenül kipróbálnunk. Arra buzdít ne használjunk liftet, menjünk gyalog a munkahelyünkre, táplálkozzunk változatosan, kis adagokkal, legfőképp pedig élvezzük az életet.

Forrás: könyvborító



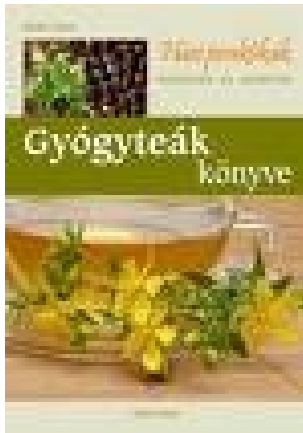
Wilson, Roberta: Aromaterápia haladóknak. Bp. Édesvíz, 2003.

Ha a karácsonyi ünnepekre gondolunk, illatokat is felidéz emlékezetünk: a fenyő, a mézes sütemények...a szeretet, az otthon melegének illatai.

Az aromaterápia ősidők óta ismert módszer, amely a növények természetes kivonatából készített olajokkal és kencékkel szolgálja szépségünket és egészségünket. A könyv olvasói minden fontos ismerethez hozzájutnak, ami elengedhetetlen az aromaterápia helyes alkalmazásához.

A megfázás és az influenza megelőzésére, könnyebb elviselésére is ajánl hatásos illóolajokat.

Forrás: könyvborító



**Juhász Ágnes: Gyógyteák könyve.
Budapest, Cser, 2008.**

*A gyógyteák fogyasztása nagyon hasznos, egészséges a megelőzésben és a gyógyuláskor egyaránt. Általános hiba, hogy nem fogyasztanunk elegendő folyadékot, az ízletes, változatos gyógynövényekből készült teákkal bővíthetjük az innivalónk repertoárját!
Ez a könyv segít megismerni a gyógynövényeket és a gyógyteák hatásait. Fontos, némely gyógytea nem fogyasztható folyamatosan, hanem csak kúraszerűen, megfelelő időt kell hagyni az ismételni kívánt kúrák között.*

A környékről



**Salamin András: Buda-hegyvidéki vasutak.
2. bőv. Kiad. Infotop Kft. 2003.**

Salamin András könyve nem csak a vasutakról szól, a a XIX-XX. Századi hegyvidék kultúrtörténeti, néprajzi, építészettörténeti, történelmi eseményeivel, emlékeivel is megismertet.

Forrás: a könyv előszava

A kirándulásokra készülve ebben a könyvben találtam a legolvasmányosabb, legrészletgazdagabb segítséget.

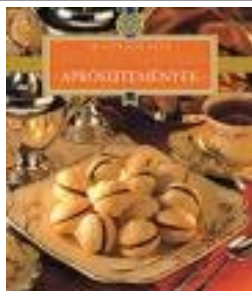
Karácsonyi készülődéshez



A jászol számarra meg az ökre : Karácsonyi történetek. Bp. Európa, 1991

Az elbeszélésgyűjtemény a magyar és a világirodalom húsz jeles alkotójának egy-egy elbeszélését gyűjti csokorba.

Forrás: könyvborító



Aprósütemények. Bp. Vince kiadó, 2008

Bustorf-Hirsch, Maren: Aprósütemények fahéjjal, mandulával, magvakkal. Bp. Pesti Szalon Könyvkiadó, 1992.

No comment



Sütemények cukorbetegnek : Édes és sós finomságok. Holló és Társa, 2002.

Az édes ízről a cukorbetegeknek sem kell lemondaniuk. Természetesen a megfelelő alapanyagokból készítve és mértékkel fogyasztva! Ez a könyv a receptek mellett fontos tudnivalókat tartalmaz a cukor- és zsírszegény sütés fortélyairól.

Készítette: Ádám Éva