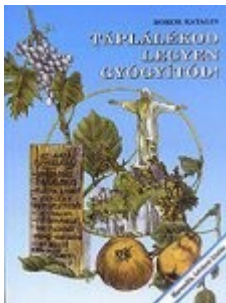


## Könyvajánló a 2009. szeptemberi túrához

### **Bokor Katalin: Táplálékok legyen gyógyítók! 1989**



Bokor Katalin természetgyógyász és táplálkozási tanácsadó első könyvében betegsége történetét és brazil természetgyógyász terápiák segítségével történt gyógyulása írja meg. Ezt a könyvét követően még kilenc műve jelent meg. Gyógyulása után ő maga is elsajátította a gyógyító technikákat, mára már sok beteg emberen segített. Tapasztalatait könyvein kívül előadásain mondja el a gyógyulni vágyóknak.

**Bokor Katalin 2009. október 7-én a Budakeszi Könyvtári Napok alkalmából vendégünk lesz.**

### **Wöllzenmüller, Franz: Futólépésben a maratonig.**

Bp., Cser Kiadó, 2009.



Azoknak is ajánlom a könyvet, akik már rendszeresen kocognak, és azoknak is, akik most szándékoznak elkezdni a futóedzéseket.

Alapos összefoglalás a futófelszereléstől az edzésprogramokig.

Vigyázat: Ne csak olvassuk, alkalmazzuk is!

### **Gavalda, Anna: Egyedül nem megy. Bp. Magvető, 2008.**



Egy ügyefogyott, fiatal arisztokrata, egy anorexiás festőnő, egy zseniális, ám fölöttébb morcos szakács, valamint az életből kifelé tartó, emlékeibe visszavonuló nagymama - az élet sodrába beilleszkedni képtelen, magányos emberek. Az arisztokrata megmenti a lány életét, a lány a szakácsot és a bolondos arisztokratát, s együtt megszépítik a nagymama utolsó hónapjait, majd némi bukdácsolás után ők maguk is rálelnek a boldogságra. A helyszín egy hatalmas, kongóan üres párizsi lakás, egy bűbajos vidéki házacska, a párizsi elegáns éttermek konyháinak hajszolt mindennapjai, és maga Párizs a nyüzsgő, lüktető életével, megkopott varázsával. Szellemes, könnyed, néhol megrázó történet a szerelem és a barátság felszabadító erejéről, és arról, hogy csak akkor vagyunk szabadok, ha nemcsak adni, hanem kapni is tudunk. Egyedül nem megy, de együtt talán sikerül - erről szól Anna Gavalda könyve, mely rövid idő alatt óriási siker lett Portugáliától Oroszorszáig.

*Készítette Ádám Éva*