

## ИГП “ПРОМЕТЕЈ”

Прве Пруге 43 е, 11080 Земун  
тел. 011/ 26 04 751, 011/ 31 931 13, 011/ 31 943 70

[www.prometej-beograd.rs](http://www.prometej-beograd.rs)

# ГЕОРГИЈ НАЗАРОВ



Георгиј Назаров, рођени Московљанин, натуролог и истраживач, аутор је серије семинара о здравијем и квалитетнијем начину живљења, као и низа бестселера: "Тајне правилне исхране" I и II део, "Исхрана", и других у којима је на врло једноставан начин објашњено како уз одређене корекције навика у исхрани, можемо веома снажно утицати на квалитет свог здравља и стање психе. Књиге

садрже практичне савете о избору, времену узимања хране, комбиновању намирница, као и о припремању хране.

### ЗДРАВА ГЛАВА

броширано, ћирилица, 129 страна  
цена: **распродато!**

У било ком узрасту можемо природним методама деловати на постизање и одржавање квалитетног нивоа чула вида, слуха, мириса, укуса... У овој књизи се описују методе уз чију помоћ можемо подмладити свој организам, ублажити или чак отклонити боре и оžilјке, одржати квалитетно стање косе на здрав начин и решити проблем перути. Такође, у књизи су наведене методе за одржавање здравијег стања грла, носа и синуса, методе њиховог чишћења и јачања...



### КОРАК ПО КОРАК КА ЗДРАВОМ ЖИВОТУ : ИСХРАНА

броширано, ћирилица, 128 страна  
цена: **распродато!**

Ово је прва објављена књига Георгиј Назарова на српском језику, која је у Србији до сада доживела 7 издања. У њој се кроз форму питања и одговора, дају основне смернице ка здравом приступу животу и здравој исхрани. Сазнајте све о храни и пићу који користе и штете људском здрављу, додацима исхрани, правилном и погрешном комбиновању хране, времену узимања хране,...

### ТАЈНЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ - I ДЕО

броширано, латиница, 165 страна  
цена: **распродато!**

О томе како свако од нас може побољшати квалитет свог живота реалним усавршавањем своје исхране и тиме позитивно утицати на своје здравље у најширем смислу, говори ова књига. Научите и примените: шта подразумева појам правилне исхране, који су то здрави и релативно здрави производи, како набавити и чувати намирнице, који је здрав начин термичке обраде хране, како правилно комбиновати намирнице...



### ТАЈНЕ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ - II ДЕО

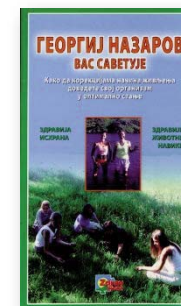
броширано, латиница, 112 страна  
цена: **распродато!**

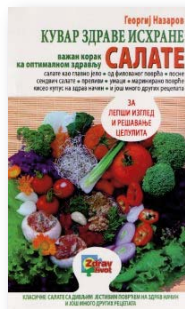
Књига "Тајне правилне исхране – II део" наставак бестселера, Вам представља рецепте који ће вам омогућити да пробате укусне и здраве залогаје, припремите свеже и сите оброке за 15 минута, стварајући себи ново време у току дана за пријатне активности. Књига обједињује рецепте главних јела, зимнице, послатица и напитака, али и пружа предлог здравог јеловника по годишњим добима. Пријатно !

### ГЕОРГИЈ НАЗАРОВ ВАС САВЕТУЈЕ

броширано, ћирилица, 116 страна  
цена: **8 €**

Донели сте одлуку да се храните правилно и... одједном сте загушени гомилом контрадикторних информација о томе како то урадити. Ту нарочито смета то што многе од препорука нису нимало здраве, а упућене су болесним људима, који нису били у прилици да пораде на стварању властитог здравља. У овој књизи желимо да читаоцима пружимо одређена упутства за здравији живот и разрешимо дилеме које се јављају како приликом првих корака у здравим навикама, тако и код људи са великим искуством у здравом начину живота.





### КУВАР ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ - САЛАТЕ

броширано, ћирилица, 116 страна

цена : 8 €

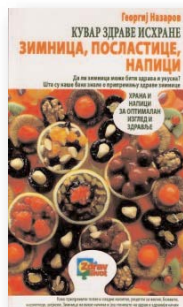
Ова књига говори о томе шта су здраве салате и како их можемо врло једноставно и изузетно укусно припремити. Уједно су дата и објашњења како направити ароматична и здрава уља и сирће и како користити зачине у припремању хране. Здраве салате можемо припремати од култивисаног поврћа, али их можемо обогатити или припремити и од дивљег поврћа, којим су пребогате баште, паркови, кеј...

### КУВАР ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ – ЗИМНИЦА, ПОСЛАСТИЦЕ, НАПИЦИ

броширано, ћирилица, 126 страна

цена: 8 €

У суштини, о припремању класичне зимнице немам много лепо мишљење. Први разлог је обиље штетних додатака у облику конзерванаса и других адитива, соли, алкохолног сирћета, лимунтуса и сл. који веома ремете стање равнотеже у нашем организму. Други разлог је много времена које је потребно за њено припремање. Али, уз одређену корекцију у начину припремања зимнице можемо припремити здраве производе...



### КАКО ЖИВЕТИ ЗДРАВИЈЕ У ЈЕСЕН И РЕШАВАТИ ЈЕСЕЊЕ ТЕГОБЕ

броширано, ћирилица, 126 страна

цена: 8 €

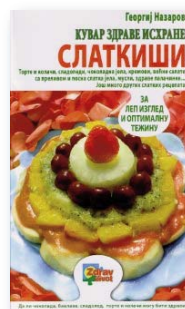
Практични приручник који ће Вам пружити одговоре на често постављана питања: - Како се изборити са јесењом потишћеношћу? - Реаговање на промене времена; - Трудите ли се око зимнице? - Како састојци хране утичу на психичко стање? - Зашто болест? - Пост као важан корак у успостављању психофизичке равнотеже...

### КАКО ЖИВЕТИ ЗДРАВИЈЕ ЛЕТИ И РЕШАВАТИ ЛЕТЊЕ ТЕГОБЕ

броширано, ћирилица, 108 страна

цена: 8 €

Проучите и примените чишћење организма у летњем периоду, сазнајте како храна утиче на физичко здравље, радите вежбе за формирање тела у кућним условима, какав је однос правилне исхране и секса, зашто је важно дружење са сунцем и да ли га увек треба избегавати...



### КУВАР ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ – СЛАТКИШИ

броширано, ћирилица, 103 стране

цена: 8 €

Код многих од нас се дубоко угнездио страх: шта ће бити са мном ако једем слаткише. Тај страх често изазива фазе уздржавања, а након тога, фазе прекомерног узимања слаткише. Желим да вам покажем да слаткиши могу бити сасвим здрав део свакодневних obroka. Да можете у њима уживати а да вам при томе доноси здравље и леп изглед. Да ли морамо уопште слаткише мерити на грам и рачунати колико калорија садрже?



### КАКО ЖИВЕТИ ЗДРАВИЈЕ У ПРОЛЕЋЕ И РЕШАВАТИ ПРОЛЕЋНЕ ТЕГОБЕ

специјал часописа “Здрав живот”, латиница, 68 стране

цена: 3 €  
Пролеће је специфично по буђењу природе - како око нас тако и у нама. Толико тога желимо одједном да урадимо...Али, како год да је то чудно, пролеће је и период када је код многих изражен пролећни умор, активирају се многа хронична оболења, прехладе, изражен је пад заштитног система, а нимало ретко јавља се прекомерна напетост. О томе како значајно умањити могућност појаве таквог стања, говори се у овом специјалном издању.

### КУВАР ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ - ГЛАВНО ЈЕЛО

броширано, ћирилица, 105 страна

цена: **расподато!**

Уз књигу “Кувар здраве исхране - Главно јело”, ослободите се мита да је здрава храна скупа и да ју је тешко припремати. Уживаћете у укусним и на здравији начин припремљеним јелима. Свако, од почетника па до врло искуسنих људи у погледу здраве исхране, моћи ће да у њој пронађе упутства за себе. У књизи су намерно дати рецепти и релативно здравих јела, али и врхунски здравих. Желимо Вам срећан пут у једној врло интересантној и важној области, у раду на себи и усавршавању своје исхране.



### КАКО ЖИВЕТИ ЗДРАВИЈЕ ЗИМИ И РЕШАВАТИ ЗИМСКЕ ТЕГОБЕ

специјал часописа “Здрав живот”, латиница, 68 стране

цена: 3 €

Зима нам доноси многе снежне чаролије, али често и страх од прехлада, епидемије грипа и добијања вишка килограма. Специјал “ Како живети здравије зими “, Вам даје предлоге како да и у овом годишњем добу будете здрави, активни и задовољни собом. Упознајте зиму на нов начин и уживајте у њој!

