

# **VOLITE SEBE DO SAVRŠENOG ZDRAVLJA**

Biblioteka  
BUĐENJE



LUJZA HEJ  
ALEJA KADRO  
HEDER DEJN

# Volite sebe do savršenog zdravlja

Kako da obogatite svoj život hranljivim sastojcima  
potrebnim za zdravlje, sreću i dugovečnost

Leo commerce  
Beograd, 2015

Naziv originala:  
LOVING YOURSELF TO GREAT HEALTH, Louise Hay, Ahlea Khadro and Heather Dane

Naziv knjige:  
Volite sebe do savršenog zdravlja, Lujza Hej, Aleja Kadro, Heder Dejn

Copyright © 2014 by Louse Hay, Ahlea Khadro and Heather Dane  
Copyright © 2015 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:  
Slađana Perišić

Prevod:  
Irina Vujičić

Lektura:  
Jelena Dimitrijević

Prelom i korice:  
Leo commerce

Za izdavača:  
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:  
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:  
ID Leo commerce, Beograd  
Mihajla Bandura 36  
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874  
E-mail: nesaperisic@gmail.com  
info@leo.rs  
www.leo.rs

Štampa:  
Sajnos, Novi Sad

Tiraž:1000

ISBN 978-86-7950-348-0

# SADRŽAJ

<i>Predgovor:</i>	<i>Započnite sopstvenu ljubavnu priču, Lujza Hej</i> .....	7
<i>Uvod:</i>	<i>Kako smo se udružile da napišemo ovu knjigu, Aleja Kadro i Heder Dejn</i> .....	11

## **PRVI DEO: SEDAM KORAKA DA ISHRANOM, MISLIMA I LJUBAVLJU STIGNETE DO SAVRŠENOG ZDRAVLJA**

<b>PRVO POGLAVLJE:</b>	Prvi korak: Obrazujte novi pogled na zdravlje..... <i>Otkrijte zašto se javljaju simptomi i bolesti i kako da obrazujete sasvim nov pogled na svoju sposobnost da kreirate zdravlje, sreću i dugovečnost</i>	19
<b>DRUGO POGLAVLJE:</b>	Drugi korak: Volite sebe i svoje telo – hrana, mršavljenje, bolest i još ponešto..... <i>Istina o hrani, mršavljenju i bolesti i koraci puni ljubavi koje možete preduzeti da iscelite svoje telo i um</i>	39
<b>TREĆE POGLAVLJE:</b>	Treći korak: Saznajte kako vam telo zaista funkcioniše – temelj zdravlja..... <i>Naučite kako funkcioniše sistem organa za varenje i shvatite da je telo savršeno osmišljeno za vašu dobrobit</i>	63
<b>ČETVRTO POGLAVLJE:</b>	Četvrti korak: Slušajte svoje telo – moćna, a ipak malo poznata tajna zdravlja ..... <i>Saznajte kako da oslušujete svoje telo da biste svom unutrašnjem usmeravanju omogućili da preuzme kontrolu ukoliko odluke o vašem zdravlju, dobrobiti i ishrani postanu zbunjujuće</i>	99
<b>PETO POGLAVLJE:</b>	Peti korak: Naglašavajte hranu i misli koje vam isceljuju telo i um..... <i>Naučite koju hranu da jedete, a koju da izbegavate kako biste bili što zdraviji</i>	115

<b>ŠESTO POGLAVLJE:</b>	Šesti korak: Ojačajte zdravlje – domaći lekovi za ono što vas muči ..... 153 <i>Otkrijte zanimljive prirodne lekove kako biste se rešili simptoma i pospešili zdravlje</i>
-------------------------	--

<b>SEDMO POGLAVLJE:</b>	Sedmi korak: Mapa ka savršenom zdravlju ..... 177 <i>Plan akcije u vašem ritmu</i>
-------------------------	---

## **DRUGI DEO: VOLIM SVOJU KUHINJU – KAKO DA PRAVITE UKUSNA, ZDRAVA JELA**

<b>OSMO POGLAVLJE:</b>	Za početak u kuhinji..... 185 <i>Osnove rada u kuhinji, uključujući kuhinjsku opremu, pribor i posude za čuvanje hrane koju nosite sa sobom</i>
------------------------	--

<b>DEVETO POGLAVLJE:</b>	Primeri jelovnika i kombinacije obroka..... 189 <i>Niste sigurni šta da jedete za doručak, ručak, večeru, desert ili užinu? Otkrijte ovde i napravite spisak namirnica koje treba da naglasite i koje treba da izbegavate</i>
--------------------------	--

<b>DESETO POGLAVLJE:</b>	Recepti..... 211
• <i>Povrće</i> .....	213
• <i>Zdravi šejkovi</i> .....	225
• <i>Supe</i> .....	231
• <i>Meso i riba</i> .....	239
• <i>Kaše, pilavi, hlebovi, vafle i palačinke (bez glutena)</i> .....	249
• <i>Užina</i> .....	265
• <i>Deserti</i> .....	275

<i>Opšti pojmovnik</i> .....	291
<i>Popis recepata i jelovnika</i> .....	305
<i>O autorkama</i> .....	311

# PREDGOVOR

## Započnite sopstvenu ljubavnu priču

*Lujza Hej*

Sa osamdeset osam godina mogu da kažem da su mi zdravlje i sreća najvažniji principi života. Mnogi od vas koji su pročitali moje knjige znaju da nisam imala lako detinjstvo, kao ni privilegije novca ili obrazovanja tokom većeg dela života.

Onda sam otkrila ono glavno što mi je promenilo tok zdravlja i života: uverenje da nam svaka misao koju pomislimo kreira budućnost. Ta idejica preusmerila mi je život. Shvatila sam da, ako mogu da zamislim mir, zdravlje i harmoniju u svom umu, isto to mogu i da stvorim u svom telu i u svom svetu.

Ova knjiga ne govori o nekom najnovijem trendu ili modi. Objasnjava kako da izgradite život podržavajući i negujući sebe i svoje telo. Ističe sve načine na koje možete još više da volite sebe. Govori o drevnoj isceljujućoj mudrosti koja će vam se uklopiti u nabijeni raspored i obaveze. I uči vas da ste važni. Negde u svem ovom stresu, buci, spiskovima zadataka i zaduženja, i dalje ima mesta za vas. Moje kolegice i ja pokazaćemo vam kako da pronađete to mesto da biste se dobro osećali sada i još dugo u budućnosti.

Tokom godina bilo je nekih ključnih tačaka u mojoj filozofiji o životu, sreći i zdravlju koje su ostale nepromenjene i bezvremene. Podeliću ih sada s vama, zato što će vam one pomoći da se pripremite za knjigu koju se spremate da pročitate.

### U šta verujem

- Život je, zapravo, veoma jednostavan. Ono što dajemo, to i dobijamo. Svaka misao koju pomislimo obrazuje nam budućnost.
- To je samo misao, a misao se može promeniti. Verujem da isto važi i za zdravlje.
- Mi kreiramo svaku takozvanu bolest u svom telu i imamo moć da promenimo sopstvene misli i da počnemo da ih se oslobađamo.
- Oslobađanje od uvređenosti i negativnih misli pomoći će da se razreše čak i „neizlečiva“ zdravstvena stanja.
- Kad ne znate šta da radite, usredsredite se na ljubav. Kada volite sebe, osećate se odlično, a odlično zdravlje zapravo je povezano s tim osećanjem.
- Kada zaista volimo sebe, sve nam u životu funkcioniše, uključujući i zdravlje.

*Ova knjiga je ljubavna priča.* Govori o tome da je ljubav prema sebi način da stvarate zdravlje, sreću i dugovečnost. Da, doznaćete savete, recepte, afirmacije i vežbe koje me uspešno održavaju zdravom, vitalnom i jakom. Ali i više od toga, srce će vam se na nove načine otvoriti tako da volite i podržavate sebe na ovom neverovatnom putovanju.

Tokom godina predavala sam o načinima na koje možete eliminisati negativne misli iz svog uma i zameniti ih pozitivnim afirmacijama; opraštati i rešavati se uvređenosti; zaista naučiti da volite ono što jeste; kao i kako da radite sa ogledalom. Oni od vas koji su sledili te lekcije doživeli su preokrete nabolje. Sada je vreme za sledeći korak.

Mnogi od vas govorili su mi: „Izgledaš toliko mlado i živahno.“ Ili: „Želim da budem zdrav kao ti kad ostarim.“ U ovoj knjizi izložiću vam šta ja to radim. Po meni, ovo je sledeći korak u menjanju svojih misli. To je menjanje sopstvenog života tako da se fokusirate na negu svog tela i odnos prema njemu s ljubavlju.



Oduvek sam obožavala da učim i saznajem nešto novo i verujem da je svaka ruka koja me dodirne isceliteljska. Na taj način naišla sam na mnoge divne ljude koji su veoma uspešni, i često sa ostatkom sveta rado delim ono što sam naučila od njih. Na primer, pre nekoliko godina upoznala sam Ester i Džerija Hiksa (koji izlažu učenja nefizičkog entiteta Abrahama). Radili su fantastično dobar posao, ali im je veoma odana publika bila relativno mala. Htela sam da mnogo više ljudi sazna za njih – trebalo mi je dve godine, ali sada, deceniju kasnije, njihova publika je svuda po svetu.

U ovoj knjizi predstavljam dve osobe koje su mi preobrazile život, Aleju Kadro i Heder Dejn. Volela bih da preobraze i vaše ako ste voljni. Ovde ćemo nas tri s vama podeliti šta sve činim da bih se osećala najbolje moguće dok radim, putujem, pišem i vodim aktivan



društveni život. Neke od ovih tajni biće za vas nove, dok će vas ostale podsetiti na sve ono što bi trebalo da obnovite.

Dok se osvrćem na svoj život i razmišljam zašto se toliko dobro osećam sa osamdeset osam godina, iskreno verujem da je to zbog načina života. Od ujutru pa sve dok uveče ne zaspim misli su mi uglavnom niz pozitivnih afirmacija. Čvrsto verujem da me život voli i da mi sve što mi je potrebno dolazi u pravo vreme. Takođe verujem da sam velika, jaka, zdrava devojka! Onda prepuštam životu da manifestuje moje misli tako da mi se to i ostvari.

Kada proširite svoje razmišljanje i uverenja, ljubav vam slobodno teče. Kada se grčite, zatvarate se. Možete li da se setite kada ste se poslednji put zaljubili, kada vam je srce duboko uzdahnulo? Bilo je to tako divno osećanje. Isto je i s ljubavlju prema sebi, osim što ćete tu ljubav zauvek imati kad je budete pronašli. Ostaje s vama do kraja života, tako da to treba da bude najbolji odnos koji možete imati.

Bilo je veliko zadovoljstvo raditi sa Aleom i Heder na ovoj knjizi i znam da ćete u njoj uživati isto koliko sam i ja.

Volim vas,  
Lujza





# UVOD

## Kako smo se udružile da napišemo ovu knjigu

### *Aleja Kadro i Heder Dejn*

Lujza je donela svetu takav neverovatan dar svojim radom na afirmacijama, a ova knjiga podiže to učenje na još viši nivo. Jedna od najznačajnijih tajni Lujzinog ličnog uspeha leži u njenoj svakodnevnoj ishrani i nezi, u svakom trenutku. Kada ljudi kažu da im afirmacije ne deluju i ne pomažu, ona ih uvek pita: „Šta si jeo za doručak?“ U ovoj knjizi obrazložićemo mnoge razloge zbog kojih ovo prosto pitanje otkriva veliku mudrost o vašem razmišljanju i osećanjima.

Svi mi želimo da se osećamo najbolje moguće svakog dana. Želimo da se probudimo puni energije i uzbuđeni zbog predstojećih avantura. Želimo da uživamo u svakom stadijumu života, to nam je prirodno stanje. Nažalost, danas suviše često nailazimo na navike, uverenja i poruke koje udaljuju ljude od zdravlja i sreće. Napisale smo ovu knjigu da bismo otkrile koje vas to poruke sprečavaju da se osećate najbolje moguće, da bismo otkrile do koje mere vam priroda nudi sve što vam je potrebno i da bismo vas podsetile da se sve što vam treba za zdravlje i isceljenje nalazi u vama samima.

Budući da smo na stotine klijenata uspešno vratile u prvobitno stanje zdravlja, obe smo se oduševile kada smo upoznale svetli primer tajni zdravlja, sreće i dugovečnosti koje su se većini činile zaboravljenima. Taj svetli primer je Lujza Hej. Pojavila se u našem životu zato što je posvećena svom dobru u svakoj fazi svojeg postojanja. Zbog toga se okružuje stručnjacima koji joj postaju deo tima za dobrobit i zdravlje. Pravi je partner u svom zdravlju i, prema tome, pravi član tima. Lujza daje primer svoje posvećenosti zdravlju po načinu razmišljanja, ishrane, vežbanja i uživanja u životu. Ona je jedna od najuravnoteženijih ljudi koje znamo i, verujte nam – videle smo njene

analize krvi i proputovale smo svet s njom – definitivno je „velika, jaka, zdrava devojka“ kao što tvrdi!

Tokom decenije koliko je poznajemo, bile smo svedoci njenog prolaska kroz sedamdesete i osamdesete godine života sa snagom, elegancijom i radošću. Uživa u svemu, od buđenja u udobnom krevetu, preko paljenja motora svog automobila („Zdravo, dušo, sad ćemo divno da se provozamo!“) do zdravih obroka. Ovo mogu delovati kao sitnice, a ipak na hiljade jednostavnih sitnica život čine vrednim življenja. Lujza nam je inspiracija i radujemo se što ćemo vam otkriti njene tajne, svoje znanje i ponuditi dosta ukusne zabave na stranicama ove knjige.

### ***Dozvolite da se predstavimo***

**Aleja:** Pre više od petnaest godina osnovala sam *Soulstice*, centar za optimalan život i rehabilitaciju, koji je specijalizovan za jogu, pilates, meditaciju, holističku ishranu, kraniosakralnu terapiju i visceralnu manipulaciju. Pre skoro jedanaest godina pozvala me je Lujza Hej i izrazila želju da radi sa mnom. Možete misliti koliko je to bilo uzbudljivo! Od početka mi je bilo jasno da je Lujza voljna da učini sve što je potrebno u cilju ljubavi i podrške svom zdravom telu. Nisam očekivala da ćemo se toliko smejeti! A ipak, to je ono što Lujzu čini posebnom – ona unosi zabavu u ozbiljnu materiju isceljivanja.

Mislim da Lujza nije shvatala da će, pored pilatesa i vežbi, iskusiti i onaj deo mog posla zbog kojeg se klijenti vraćaju po još. Veći deo života mogla sam da primećujem priče koje leže ispod površine ljudskih života i ispod slojeva ljudskog tela. Mogu da čujem priče organa tih ljudi, njihovih tkiva i kostiju. Upravo slušanje tih priča i razgovor o njima s mojim klijentima ima toliko jak uticaj na njihovo zdravlje. Isceljivanje počinje odgovaranjem na te priče ljubavlju.

Najveća mi je želja da služim drugima, tako da sam zahvalna što sam kanal za poruke tela. Misija mi je da podržavam druge u nastojanju da uče da slušaju svoje telo, kako bi mogli da mu odgovore na sve potrebe. To ćete naučiti u ovoj knjizi.

**Heder:** Započela sam karijeru u korporativnoj sferi i specijalizovala sam se za otkrivanje i oslobađanje od navika koje ometaju ljude i kompanije da daju sve od sebe. Kad god bi se neki tim našao u krizi ili problemu koji niko nije mogao da reši, rukovodstvo bi me zvalo da saznam šta se događa i da to sredim. Otkrila sam da posedujem jedinstvenu sposobnost da pronađem koren problema u radu ljudi i organizacija zbog strasti prema onome što se u mom diplomskom programu zove „sistemsko razmišljanje“ – da ne pomijem strast prema detektivskom poslu!

Sistemsko razmišljanje znači da se simptomi posmatraju kao deo celog sistema umesto kao delići i komadi. Podseća na holistički pristup zdravlju, po kojem se osoba posmatra kao celokupno biće i procenjuje se njeno zdravlje s tog nivoa kako bi se ono poboljšalo. Jedan od najizazovnijih problema na koje sam naišla za petnaest godina rada u korporativnom svetu bilo je nagomilavanje stresa i preteranog posla, što je imalo negativan uticaj

na zdravlje ljudi. Brzo sam se pela korporativnom lestvicom kada sam shvatila da niko oko mene, od potpredsednika pa nadalje, nije zdrav. Ljudi su se onesveščavali na stepenicama, izostajali s posla zbog operacija, dolazili na posao premoreni i imali su hroničnih zdravstvenih tegoba. Iskreno, i sama sam bila jedna od njih. Tada sam odlučila da zdravlje mora da mi bude preče od posla, spiska obaveza i svega ostalog.

U ovoj knjizi saznaćete na kakvo sam putovanje krenula da se izlečim od takozvane neizlečive bolesti i zavisnosti, kao i to kako sam iskoristila svoju veštinu otkrivanja korena simptoma da bih preobrazila svoje zdravlje. Pre jednu deceniju napustila sam svoju karijeru u korporativnom svetu, postala sam profesionalni trener i stekla sam dodatne diplome iz nutricionizma, zdravlja organa za varenje, joge i lečenja energijom. Imala sam veliku sreću da istražujem i pišem stotine članaka za neke od vrhunskih stručnjaka za ishranu, medicinu, zdravlje organa za varenje i lečenje energijom. I blagoslovena sam što sam našla dve duhovne sestre, stručnjake za zdravlje Lujzu Hej i Aleju Kadro, koje su živele i praktikovale slične stilove, koji su im omogućili ne samo da dostignu najbolje zdravlje već i da u tome pomognu milionima ljudi.

Upoznala sam Lujzu pre osam godina na seminaru o nutricionizmu u Los Angelesu. Razgovarale smo o tome koliko zdrava hrana može biti ukusna i uvidele smo da nam je zajednička ljubav prema učenju svega što možemo o zdravlju. Godinu dana kasnije Lujza me je upoznala sa Aleom i osećala sam se kao da sam pronašla svoje nasmejane srodne duše. Smejemo se neprestano i sve vreme otključavamo tajne – stare i nove – koje pomažu ljudima da se izleče. Pojava ovih izvanrednih žena u mom životu bio je uistinu najveći dar.

## ***O ovoj knjizi***

Kada ste strastveni prema nečemu, to vam nekako zauzme središnje mesto u životu. Nas tri gajimo strast prema zdravlju i često smo vodile ozbiljne i duboke razgovore o tome koliko bi zdravlje moglo biti jednostavno uz prave sastojke. Dva takva sastojka, kako Lujza uvek kaže, jesu misli i hrana. Ako oba usavršite, slede sjajni rezultati.

Nas tri provele smo godine u zajedničkom otkrivanju i izučavanju homeopatije, nutricionizma, kuvanja i lečenja energijom. Timski radimo na Lujzinom zdravlju i obe imamo sopstvene prakse gde radimo sa svojim klijentima. Pročitacete nekoliko priča o našim klijentima u ovoj knjizi kako biste mogli da vidite koliko su ljudsko telo i um jaki, čak i kada se čini da nema nade.

Pre nekoliko godina, dok je Aleja bila trudna, rodila nam se ideja za ovu knjigu. Dok smo razgovarale o tome kako doneti novi život na svet i negovati mu zdravlje i sreću, imale smo toliko materijala da smo osećale jak poriv da sve to zapišemo. Od početka do kraja života dobro zdravlje daje nam osnovu koja nam je potrebna da radimo na svojim mislima, da se razvijamo, da rastemo, da živimo i da volimo. A u središtu zdravlja nalazi se jedan ključni princip: *volite sebe*. Ako možete odatle da počnete, sve ostalo je veoma jednostavno.

Nas tri okupile smo se oko čaja od koprive i čorbe od kostiju i podelile svoja iskustva, mudrost i ljubav prema životu i jedna drugoj u ovoj divnoj i bogatoj knjizi. Iako postoje

## O AUTORKAMA



**Lujza Hej**, autorka svetskog bestselera *Možete izlečiti svoj život*, predavač je u oblasti duhovnog razvoja, s više od pedeset miliona prodatih knjiga širom sveta. Više od trideset godina Lujza pomaže ljudima na svim meridianima da otkriju i iskoriste pun potencijal sopstvenih kreativnih snaga za lični razvoj i samoisceljenje. Lujza je osnivač i predsednica *Hej hausa*, kompanije koja izdaje i distribuira knjige, CD-ove, DVD-ove i ostale proizvode koji doprinose isceljenju planete.

**Aleja Kadro** osnivač je i vlasnica *Soulstice*, centra za optimalan život i rehabilitaciju putem joge, pilatesa, meditacije i zdrave ishrane. Specijalista je za visceralnu manipulaciju, kraniosakralnu terapiju, holističku i nutritivnu podršku, tehnike oslobađanja emocija i terapiju elektromagnetnim poljem. Još od ranog uzrasta Aleja je mogla da prozre priče koje se kriju ispod površine života ljudi i ispod slojeva ljudskog tela. U kombinaciji sa željom da služi drugima, njena misija da te priče prevede u isceljujuće režime povelu ju je živopisnim, dinamičnim i nesvakidašnjim putem ka ovladavanju isceljivanja. Od konvencionalnih bolničkih prostorija do nogu jogi učitelja, Aleji je njen jedinstveni put omogućio da uvidi nove načine za isceljenje tela i života.

**Heder Dejn** je spisateljica, istraživač i sertifikovani profesionalni trener specijalizovan za rešavanje hroničnih zdravstvenih problema, zavisnosti, poremećaja ishrane, promena metilacije i neuravnoteženih životnih stilova. Pošto se na prirodan način oporavila od navodno neizlečivih hroničnih poremećaja varenja, bulimije i depresije, Heder je otkrila kako da uoči i razreši simptome na nivou korenskog uzroka. Smatra da ne postoje neizlečive bolesti – postoji samo poziv da ponovo zavolimo sebe same. Heder je istraživala i radila s mnogim velikim umovima u medicini, prirodnom zdravlju, nutricionizmu i energetskom isceljivanju. Zahvaljujući bogatom iskustvu u obrazovanju isceljujućih režima smislila je na stotine jednostavnih, ukusnih receptata (uključujući i slatkiše!) kako bi preobrazila pojam „zdrave hrane“ u zdrave gurmanluke.

## PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta **www.leo.rs** ili nas posećujte direktno u ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m<sup>2</sup> čeka Vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs) ili pozovite:  
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



LEO RIZNICA

Knjižara „Riznica knjiga br. 2“  
Mihajla Bandura 36  
011/375-2626  
063/517-874  
Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“  
Gimnazijska 17  
023/510-783  
063/517-874  
Zrenjanin

### POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervjui sa autorima

### Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje. Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više

- ✉ Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- 📍 Poručite onlajn putem sajta: [www.leo.rs](http://www.leo.rs)
- ☎ Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- @ Poručite putem mejla: [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs)
- 📱 Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- 📞 Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

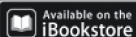
#### DRUŽITE SE SA LEO COMMERCE PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA



Potražite nas na Facebooku:  
[LEO COMMERCE](https://www.facebook.com/LEO-COMMERCE)



Pratite nas na Twitteru:  
[www.twitter.com/LeoKomerce](https://www.twitter.com/LeoKomerce)



Android Market

**Leo commerce** je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili android mobilnih telefona dostupan je na sajtu **www.leo.rs** i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

613  
159.947.3

XEJ, Lujza JL., 1926-

Volite sebe do savršenog zdravlja : kako da obogatite svoj život hranljivim sastojcima potrebnim za zdravlje, sreću i dugovečnost / Lujza Hej, Aleja Kadro, Heder Dejn ; [prevod Irina Vujičić]. - Beograd : Leo Commerce, 2015 (Novi Sad : Sajnos). - 309 str. ; 23 cm. - (Biblioteka Buđenje / [Leo Commerce])

Prevod dela: Loving Yourself to Great Health / Louise Hay, Ahlea Khadro and Heather Dane. - Slika autorki. - Tiraž 1.000. - O autorkama: str. [311]. - Opšti pojmovnik: str. 291-303.

ISBN 978-86-7950-348-0

1. Kadro, Aleja [autor] 2. Dejn, Heder [autor]  
a) Исхрана - Хигијена б) Здравље - Заштита  
COBISS.SR-ID 217506316