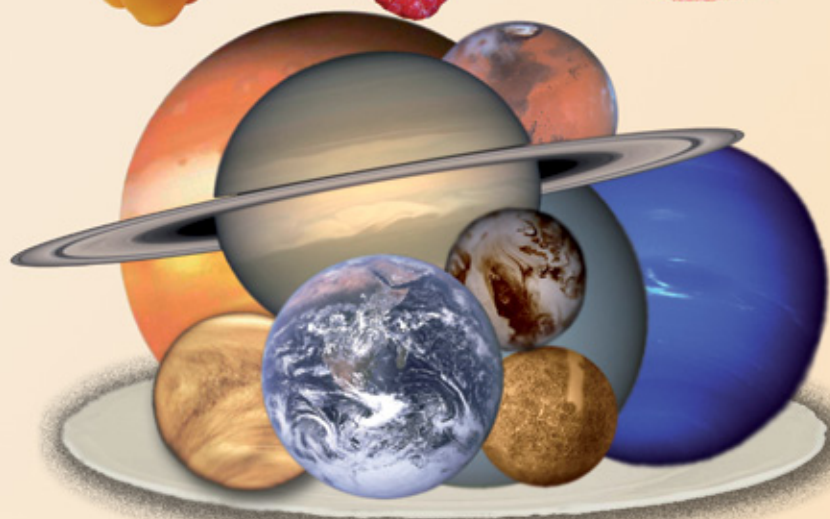




Agata Wasilenko



Dieta



horoskopowa



Agata Wasilenko

Dieta horoskopowa

Grodków 2011

Projekt okładki i opracowanie graficzne książki
Nieustraszeni Obrońcy Atlantydy

Współpraca autorska i redakcja
Bernard Mikuta

Skład i łamanie
BeNo

Copyright © by Agata Wasilenko, Grodków 2006
Copyright © by „Dobre Słowo”, Grodków 2011

ISBN 978-83-62541-11-9

„Dobre Słowo”
ul. Traugutta 12
49–200 Grodków
www.grodkowskie.pl
e-mail: redakcja@grodkowskie.pl

Dieta horoskopowa

Wiedza o zdrowym żywieniu jest powszechnie dostępna. Piszą o nim kolorowe pisma, poważne gazety i tygodniki. Taka tematyka często gości w programach telewizyjnych, a książki opisujące różne diety osiągają imponujące nakłady. Wiemy więc jak komponować swoje posiłki, ile kalorii dostarczać organizmowi, żeby mieć przyzwoitą sylwetkę, co wyeliminować z codziennego menu, aby nie pozwolić rozrastać się tkance tłuszczowej i... zwykle przegrywamy w walce z własnym ciałem.

U bardzo dużej części ludzi podejmujących dietę okupione wieloma wyrzeczeniami zwycięstwa okazują się nietrwałe i tylko boleśnie potęgują uczucie klęski. Wtedy tracimy wiarę w siebie i nabieramy przekonania, że nigdy nie poczujemy

się pełnowartościowym człowiekiem, który bez poczucia winy obserwuje w lustrze swoje odbicie i z podniesionym czołem mija tłum anorektycznych nastolatek.

Zaczynamy równocześnie powątpiewać w uczciwość ludzi opracowujących diety i zaczynamy wierzyć, że mamy odziedziczony po przodkach gen grubasa, który zawsze pokona naszą wolę. I coraz większą złość budzą w nas artykuły o gwiazdach i gwiazdeczkach, które bez śladu pozbyły się nawet kilkudziesięciu kilogramów nadwagi... Czujemy się gorsi i... jemy coraz więcej.

Artykuły o diecie gwiazd rzadko jednak wspominają o tym, że sam jadłospis to jedynie jeden z elementów całościowej kuracji odchudzającej i zapewne jego skuteczność byłaby taka sama jak w przypadku większości ludzi z nadwagą. Ludzie sławni i bogaci mają jednak tę przewagę nad innymi, że stać ich na sztab ludzi dbających o ich dietę – dietetyka i kucharza, który z niskokalorycznych produktów umie przyrządzić smaczny posiłek, psychologa, który umie podtrzymać na duchu w trudnych chwilach i trenera fitness, któremu trudno się oprzeć, kiedy zaprasza do ćwiczeń. Dodatkowo

nad figurą gwiazd czuwają ich agenci, którzy jeśli trzeba to mogą dzwonić do nich kilka razy dziennie i przypominać: „jak nie schudniesz 10 kilo, jesteś skończona”.

Co ma jednak zrobić osoba, która codziennie musi iść do pracy zamiast do sali ćwiczeń, narażona jest na pokusy w czasie robienia zakupów, a w domu partner życiowy domaga się codziennie schabowego i pieczonego boczku? Do tego teściowa i przyjaciółki cały czas podsyłają przepisy na wysokokaloryczne, ale „rewelacyjne” ciasta, zimą nie stać cię na drogie warzywa, a jedyną rozrywką jaką masz to popołudnie na kanapie przed telewizorem?

Z pewnością nie powinna tracić wiary we własne możliwości i jeszcze raz rozpocząć dietę. Zamiast jednak na początku ustalać nowy jadłospis z niesmacznymi potrawami, lepiej przeprowadzić rachunek sumienia i sporządzić listę swoich słabych punktów, które uniemożliwiają skuteczne pozbycie się nadwagi. Nie jest to wcale proste. Łakomczuchy są mistrzami w samookłamywaniu się i spychaniu winy za własne niepowodzenia na innych. Nie każdy również ma umiejętność

samooceny i dobry zmysł obserwacji, aby dostrzec, co przeszkadza mu w odniesieniu sukcesu.

Ta książka ma właśnie pomóc takim osobom. Nie ma w niej cudownych sposobów na zrzucenie kilkudziesięciu kilogramów w trzy tygodnie. Można za to w niej znaleźć opis cech, które przeszkadzają lub wydatnie pomagają w odniesieniu sukcesu w odchudzaniu ludziom urodzonym w poszczególnych znakach Zodiaku oraz wskazówki co robić, żeby słabości nie przeszkadzały w osiągnięciu zamierzonego celu.

Książka powstała na podstawie rozmów, wywiadów i ankiet. Opisuje cechy najczęściej przypisywane osobom urodzonym w poszczególnych znakach Zodiaku.

Jak korzystać z książki?

Opisy cech charakterystycznych dla znaków Zodiaku odnoszą się do sytuacji, kiedy położenie Słońca ma dominujący wpływ na osobowość. Często jednak zdarza się, że osobie przypisanej do jakiegoś znaku bliższe wydają się cechy innego, co wynika z położenia pozostałych planet i ważnych punktów horoskopu jak np. Ascendent. Dlatego też, żeby poznać słabości utrudniające odchudzanie trzeba sięgnąć nie tylko po opis swojego znaku słonecznego, lecz także po opisy innych ważnych dla osobowości znaków.

Przykład:

Osoba, która przysłała na świat, kiedy Słońce znajdowało się w znaku Raka, lecz Ascendent i takie planety jak Księżyc, Wenus czy Merkury położone

są w jej horoskopie w znaku Bliźniąt wcale może nie mieć skłonności do zamykania się w domu, lecz będzie miała silną potrzebę przebywania wśród ludzi, ma opinię gaduły i nie znosi zajęć, które typowemu Rakowi sprawiają przyjemność. Szukać swoich słabych i silnych stron trzeba w takiej sytuacji szukać zarówno w opisie odnoszącym się do znaku Raka jak i do znaku Bliźniąt.

Na osobowość człowieka ma bardzo duży wpływ środowisko, w jakim się wychowuje. Może ono tłumić naturalne cechy lub je uwypuklać. Niekiedy może mieć to duży wpływ na osobowość i bardzo utrudniać znalezienie słabych i mocnych punktów.

Przykład:

Osoba urodzona w cechującym się niezależnością znaku Lwa wychowywana przez agresywnych, despotycznych rodziców, którzy przez lata zmuszali ją do bierności, tłumili wszelkie inicjatywy, ograniczali potrzeby, rozbudzali nieokreślone poczucie winy i braku akceptacji, może być apatyczna, mieć skłonność do podporządkowywania się osobom, które w innych okolicznościach natychmiast by zdominowała. Będzie chciała być sympatyczna

i lubiana przez wszystkich, choć prawdziwy Lew zwykle wybiera sobie znajomych surowo ich oceniając. Jej działaniom może towarzyszyć wewnętrzny dystans i brak wiary w sukces.

Potrawy łączone przez tradycyjną astrologię z poszczególnymi znakami Zodiaku nie zawsze są zdrowe i niskokaloryczne. Pomagają za to realizować inne potrzeby osób urodzonych w różnych znakach - jednym dostarczają dużej ilości energii, innym pomagają wzmocnić organizm np. korzystnie wpływają na układ kostny czy osłabione nerki.

Dieta odchudzająca jest wyzwaniem dla każdego organizmu. Niekiedy może być przyczyną poważnych dolegliwości wynikających z braku ważnych dla zdrowia substancji odżywczych. Warto więc, by w jej trakcie pozostawać pod kontrolą lekarza i często robić badania, które wskażą wszelkie nieprawidłowości w funkcjonowaniu organizmu.

Szczególną uwagę na stan zdrowia należy zwrócić w czasie stosowania diet tzw. jednoskładnikowych np. jajecznych, ziemniaczanych itd., które często nie są w stanie zaspokoić wszystkich potrzeb organizmu.

Przed opracowaniem indywidualnej diety warto zapoznać się z klasyczną „piramidą żywieniową”, która wskazuje jak powinny być zbilansowane posiłki. Jej wzór można znaleźć prawie w każdej aptece i przychodni lekarskiej. Najskuteczniejsza dieta odchudzająca rozpoczyna się zawsze od trwałej zmiany stylu życia, zwiększenia aktywności ruchowej i dostarczania organizmowi nieco mniejszej ilości kalorii niż potrzebuje.

Baran (fragment)

Osoby urodzone w tym znaku zwykle są bardzo energiczne, chętnie uczestniczą w życiu towarzyskim, chodzą na imprezy sportowe i festyny. Pierwsi podrywają się do tańca i intonują biesiadne śpiewy. Lubią opowiadać dowcipy.

Zawsze są uczynni i gotowi do pomocy. Choć miewają skłonności do mówienia tego co myślą, z trudem przychodzi im mówienie „nie”. Dlatego też często zajęci są wyświadczeniem przysług znajomym. Są dobrymi przyjaciółmi, nie przywiązują większej wagi do szczegółów, nie ma w nich obsesyjnej chęci odwetu za doznane przykrości.

W sytuacjach kryzysowych nie wpadają w panikę, lecz ruszają do działania. Są wówczas w swoim żywiole, ich siły wydają się niespożyte.

U innych cenią silną osobowość, zdecydowanie i pewność siebie. Umieją się podporządkować osobie, która budzi ich szacunek i działać w grupie. Większą wagę przywiązują do tego, co użyteczne niż wysmakowane estetycznie. Kiedy dostrzegają w lustrze, że przybrali kilka kilogramów, zwykle nie robi to na nich większego wrażenia. Jeśli jednak uznają, że sylwetka ma negatywny wpływ na realizację ich planów, wtedy z pewnością zaczną walczyć o polepszenie jej proporcji. I mają dużą szansę na sukces.

I dekada znaku (21.03 – 31.03)

Urodzeni w tym czasie zwykle są bardzo energiczni i odważni. Mają duże poczucie humoru i szalone pomysły. Są kreatywni, aktywni, ruchliwi i chętnie wykazują inicjatywę. Nie lubią ograniczeń, przesadnej dyscypliny i powtarzanych w nieskończoność czynności.

Stresuje ich nudne życie, brak towarzystwa, niespełnienie w pracy.

II dekada znaku (1.04 – 10.04)

Osoby urodzone w drugiej dekadzie znaku mają często zdolności przywódcze i są pewne siebie. Wierzą we własne siły, cenią honor i odwagę. Odpowiada im intensywny lecz krótkotrwały wysiłek. Nie przywiązują dużej wagi do szczegółów, zwykle są dość wyrozumiałe i wykazują nieco większą cierpliwość niż inne Barany.

Stresują je sytuacje, które godzą w ich poczucie własnej wartości, podkopują autorytet i pozwalają wątpić w to, że znają się na tym co robią.

III dekada znaku (11.04 – 20.04)

Urodzeni w ostatnich dziesięciu dniach znaku zwykle potrzebują doznawać bardzo silnych przeżyć. W sprzyjających warunkach chętnie skakaliby na bandzi z mostu stojącego nad przepaścią albo szybowałiby na paralołtni. Łatwo przekonać ich do jakiejś idei. Zwykle są dość konsekwentni w działaniu i bardziej wytrwali od innych Baranów.

Cierpią, kiedy ich życie jest szare i monotonne, gdy nie mogą realizować swoich pasji i marzeń.

Baran – partner osoby z nadwagą

Może być najlepszym sojusznikiem dla bliskiej osoby walczącej z nadwagą. Jest bardzo oddany i skłonny do poświęceń. Gotów jest w środku nocy jechać do otwartego przez całą dobę sklepu po świeżą paprykę i pomidory, żeby partner mógł odeprzeć atak apetytu przy pomocy zdrowych i niskokalorycznych przekąsek.

Jeśli trzeba, bez problemu zmieni styl życia i codziennie będzie jeździł z ukochaną osobą na wycieczki rowerowe lub chodził na długie spacery. Potrafi odwrócić uwagę od jedzenia żartem lub ciekawą historyjką.

Niestety, konsekwencja nie jest jego mocną stroną i łatwo można zmusić go do złamania uroczystych obietnic. Wystarczy trochę pomarudzić, czy uronić leżkę. Szybko wówczas zacznie snuć teorie, że przecież można zrobić jeden dzień urlopu od diety i sprawić sobie mega przyjemność przy pomocy wielkiej blachy karpatki... Nie ma co liczyć, że osoba urodzona w znaku Barana stanie się czymś sumieniem i obrońcą zasad.

Barany zwykle mają gest. Lepiej nie zlecać im robienia zakupów, bo zamiast 5 plasterków dietetycznej wędliny kupią kilogram szynki w bielutkiej otoczce z tłuszczu. Kiedy zapraszają znajomych stół musi się wprost uginać od smakowitości. Lubią przyrządzać jedzenie i chętnie gotują ulubione potrawy partnera, żeby mu zrobić przyjemność. Łatwo przy tym zapominają, że bliska osoba jest na diecie i lepiej dla niej przygotowywać coś o gorszym smaku.

Baran – opiekun dzieci

Urodzeni w tym znaku lubią rozpieszczać dzieci. Potrafią stworzyć w domu dobrą atmosferę. Łatwo angażują się w zabawy dziecka, zabierają je na wycieczki, grają z nim w piłkę, chodzą na basen. Kiedy jednak coś idzie nie po ich myśli stają się bardzo surowi i łatwo przychodzi im stosowanie różnego rodzaju kar.

Zwykle starają się, żeby dziecku niczego nie brakowało. Mają skłonności do przekarmiania go, nie żałują mu wysokokalorycznego jedzenia i słodczy. Ich największą wadą bywa niekonsekwencja w wychowywaniu dzieci. Rano potrafią być

nadopiekuńczy i prawie wszystko gotowi są robić za swoje pociechy, wieczorem zaś wprowadzają w domu dyscyplinę i zaczynają bezwzględnie wymagać przestrzegania wprowadzonych przez siebie zasad. Może to sprzyjać nadmiernemu jedzeniu szczególnie u dzieci urodzonych w znakach cechujących się dużą wrażliwością oraz tych, które przynoszą dużą niezależność i potrzebę dominacji.

Jak rodzi się nadwaga u osób spod znaku Barana?

Nadwaga u dzieci

Dość trudno jest znaleźć dzieci urodzone w znaku Barana, które miałyby duże skłonności do tycia. Zwykle są ruchliwe i odporne na stres. Wolą biegać, grać w piłkę czy nawet bić się, niż siedzieć nad talerzem. Jedzenie nie sprawia im zbyt dużej przyjemności, co wcale nie znaczy, że są niejadkami. Po prostu jedzą szybko i nie są zbyt wybredne. Nie potrzebują słodkich „uspokajaczy”, żeby złagodzić stres. Napięcie nerwowe umieją rozładować choćby krzycząc podczas zabawy czy wdając się w awantury z rówieśnikami.

Kiedy jednak ich aktywność jest ograniczona i zmuszone są spędzać całe dnie w czterech ścianach, siedząc np. nad książkami mogą się nieco zaokrąglić. Szczególnie jeśli w domu preferowana jest kuchnia wysokokaloryczna. Jeśli mają dostęp do słodyczy, będą je jeść w dużych ilościach. Nie są wyznawcami zasady „schowam sobie na później”.

Jak pomóc dzieciom spod znaku Barana?

**Zapewnić im możliwość rozładowania nadmiaru energii np. przez zapisanie do szkoły sportowej*

**Urozmaicać dietę i od najmłodszych lat uczyć je jeść warzywa*

**Nie przekarmiać, szczególnie kiedy dziecko ma ograniczone możliwości spalania nadmiaru kalorii. Samo raczej nie zbuntuje się przeciwko zbyt dużym porcjom jedzenia*

Siedzący tryb życia

Bardzo destrukcyjnie działa na osoby urodzone w znaku Barana. Sprawia, że nie mogą rozładować nagromadzonej energii. Blokowanie wrodzonej aktywności wywołuje u nich dyskomfort i niepokój, który najłatwiej neutralizować jedzeniem.

Kłopoty z mówieniem „nie”

Choć znakowi Barana przypisuje się skłonność do nadmiernej szczerości i mówienia, tego co się myśli, to osoby w nim urodzone często nie potrafią mówić „nie” kiedy są proszone o różne przysługi, czy zapraszane np. na „bańkę” po pracy, choć wcale nie mają na to ochoty. Nie potrafią również odmówić, kiedy są częstowane przez znajomych czy rodzinę wysokokalorycznym jedzeniem, choć wiedzą, że taki posiłek może przeszkodzić im osiągnięciu sukcesu w walce z nadwagą. Po prostu, kiedy kogoś lubią nie chcą sprawiać mu przykrości i doprowadzić do tego, żeby czyjś wysiłek poszedł na marne.

Automatyzm w jedzeniu

Osoby spod znaku Barana mają zwykle dobry apetyt i nie są przesadnie wybredne. Jedzenie nie jest dla nich jakimś odświętnym rytuałem. Szczególnie, kiedy mogą porozmawiać w czasie posiłku na jakiś intrygujący temat, jedzą szybko, automatycznie i dużo.

Zamiłowanie do „szybkiej kuchni”

Barany zwykle nie odczuwają potrzeby długiego przesiadywania w kuchni i celebrowania

przyrządzania potraw. Wolą robić coś, co przynosi im większe zadowolenie, jak choćby rozmowy z przyjaciółmi czy wypad za miasto. Dlatego też chętnie sięgają po dania gotowe i potrawy do szybkiego przyrządzenia, które zwykle nie należą do zdrowych i dietetycznych.

Podatność na stres

Choć Barany wydają się bardzo odporne na stres, to w rzeczywistości są niezwykle wrażliwe i łatwo wywołać u nich niepokój sprzyjający podjadaniu. Stresują je sytuacje, których nie potrafią jednoznacznie ocenić, podejrzenia, że ktoś godzi w ich godność, czy też rywalizacja w tych dziedzinach, w których nie czują się mocni. Cierpią, kiedy ktoś podstępnie wykorzysta ich szczerość i ufność. Są nieszczęśliwi, kiedy muszą prowadzić tryb życia tłumiący ich naturalną energię.

Impulsywne zakupy

Osoby spod znaku Barana łatwo ulegają akwizytorom, reklamom i sprytnym sprzedawcom. Kiedy widzą jakiś smakołyk sięgają po niego szybciej niż o nim pomyślą. Lubią kupować więcej

niż im potrzeba. Szczególnie niebezpieczne są dla nich zakupy przed przyjęciami i spotkaniami ze znajomymi, gdyż obawiając się, żeby przypadkiem czegoś im nie zabrakło i nie zostali źle ocenieni, często robią zakupy z bardzo dużym zapasem. Potem rodzi się silna pokusa, żeby zjeść to co zostało.

Mała odporność na manipulację

Osoby urodzone w znaku Barana łatwo ulegają presji otoczenia. Same są szczerze i mają dobre intencje, więc tą samą miarą mierzą innych, co często wpędza je w kłopoty. Zdarza się im przyjąć za dobrą monetę nieracjonalne rady znajomych, biorą sobie do serca bezpodstawną krytykę. Sprytny manipulator może łatwo wmówić im, że np. dieta śródziemnomorska prowadzi do zawałów serca, a w klimacie umiarkowanym sens ma tylko dieta wysoko tłuszczowa. Poddawani takim naciskom czują się zagubieni i mogą się zniechęcić do odchudzania.

Byk (fragment)

Co powinno towarzyszyć diecie Byków?

Wyeliminowanie pokus

Osoby urodzone w znaku Byka są bardzo podatne na uleganie wszelkim pokusom. Silna motywacja pozwala im zapomnieć na jakiś czas o czekoladzie czy fast foodach, jednak taki stan zwykle nie trwa długo. Kiedy zrzucą kilka kilogramów łatwo znajdują usprawiedliwienie dla swojej słabości i wpadają w pułapkę efektu jojo. Wyeliminowanie pokus jest dość trudnym zadaniem, gdyż Byki zwykle muszą zmienić sporo silnie zakorzenionych w swoim życiu rytuałów i nawyków.

–omijanie miejsc, które powodują zwiększenie apetytu. Kiedy odchudzające się

Byki wychodzą na spacer, nie powinny iść na rynek, gdzie kuszą szyldy pizzerii, sklepy z lodami i cukiernie, lecz do parku, gdzie nie ma stoisk z łakociami i sympatycznych sprzedawców. Warto zmienić nawet trasę dojazdu do pracy, tak, aby nie przejeżdżać obok fast foodów czy restauracji.

–**zmiana sklepu**, w którym Byk robi zakupy. Lepiej omijać sklepy samoobsługowe, gdzie wysokokaloryczne i smaczne słodycze leżą w zasięgu ręki. Szczególnie warto omijać hipermarkety, w których zwykle jest dużo promocji, prowokujących do zakupów. Najlepiej znaleźć sklepik z nieuprzejmym stojącym za ladą sprzedawcą, który nie lubi wdawać się w rozmowę i patrzy krzywo, kiedy klient sam chce po coś sięgnąć.

–**zmiana sposobu robienia zakupów**. Byki nie powinny kupować wysoko przetworzonego, gotowego jedzenia na cały tydzień. Warto za to mieć w domu dużo niskokalorycznych półproduktów, z których można przyrządzić posiłek, kiedy przyjdzie pokusa, żeby coś przekąsić, i jednocześnie będzie wymagać pewnego wysiłku, który zniechęca do zbyt częstego gotowania. Pusta lodówka nie

jest dobrym rozwiązaniem, bo głodny Byk szybko wówczas zamówi wysokokaloryczną pizzę z dostawą do domu.

Pomoc bliskich

Odchudzanie zawsze jest trudniejsze, kiedy bliskie osoby, z którymi Byk często się spotyka nie współpracują z nim. Kotlet schabowy z ziemniakami na obiedzie u rodziców, ciasteczka kupowane przez partnera życiowego mogą sprawić, że pomimo dużych wysiłków, wyrzeczeń i cierpień efekt diety będzie niewielki.

Pomocne może być za to pozytywne motywowanie Byków, okazywanie podziwu dla jego zalet i wytrwałości w diecie. Pochwały to prawdziwy miód na jego serce, który pomoże mu zapanować nad pokusami.

Nowi znajomi wyznający zdrowy tryb życia

Jeśli osoba urodzona w znaku Byka ma sporą nadwagę, oznacza to, że czas poszukać nowych znajomych, którzy wolą od przesiadywania w restauracjach czy seansów w kinie z ogromną paczką popkornu w ręce i wielkim kubkiem coli,

wypoczynek na świeżym powietrzu, wycieczki rowerowe, czy miłą konwersację w czasie ćwiczeń w siłowni, czy na basenie. Jeśli Byk czuje totalną niechęć do aktywności fizycznej, to powinien szukać towarzystwa wśród osób ceniących muzykę poważną. W czasie koncertu w filharmonii, czy nawet małej kameralnej sali, nie można podjadać smakołyków, jak w kinie.

Wyeliminowanie źródeł stresu

Podobnie jak Skorpiony, Byki nigdy całkowicie nie zapanują nad swoimi emocjami, choć z pewnością będą je bardzo dobrze ukrywać. Można na okres diety nieco złagodzić stres choćby poprzez unikanie znajomych i krewnych, których postawa, czy osiągnięcia życiowe i zawodowe są dla Byków źródłem stresu. Jeśli niepokój wywołuje praca dobrze jest wziąć na okres intensywnej kuracji odchudzającej urlop. Można wówczas wyjechać tam, gdzie nie ma wielu pokus, okazji do celebrowania posiłków i robienia dobrego wrażenia na innych.

Nie są natomiast dobre dla Byków wczasy odchudzające, gdyż łatwo mogą się zniechęcić

i sfrustrować, jeśli inni będą odnosić większe sukcesy od nich.

Dieta dla urodzonych w znaku Byka

Byki mają skłonność do jedzenia wszystkiego, co wysokokaloryczne. Lubią duże posiłki, które dają im poczucie sytości. Chętnie jedzą potrawy o dość silnym smaku i lubią odkrywać nowe, egzotyczne potrawy, szczególnie jeśli są drogie i dostępne dla niewielu. Rzadko miewają dolegliwości układu pokarmowego.

Mięso, ryby i owoce morza

Według tradycyjnej astrologii podstawą diety osób urodzonych w znaku Byka powinna być wołowina. Zaspokaja potrzebę silnych doznań smakowych, lecz nie jest tak kaloryczna jak tłusta wieprzowina. Nie można jednak zapomnieć, że duży wpływ na kaloryczność posiłku mają dodatki do mięsa – ziemniaki, sosy itd. Gulasz z zagęszczonym mąką sosem z kilkoma łyżkami ziemniaków z pewnością nie przybliży Byka do zgrabnej sylwetki.

Najkorzystniej jest przyrządzić z wołowiny stek. Najlepiej na patelni do smażenia bez tłuszczu. Można też udusić ją w czerwonym winie. Ziemniaki najlepiej zastąpić zielonymi warzywami jak np. brokuły.

Odpowiednie dla Byków jest również mięso z kurczaka. Najlepiej jeśli jest dodatkiem do sałatki z warzyw. Wszelkie chrupiące i smaczne, panierki z bułki tartej, mąki i jajka powinny być wyeliminowane z jadłospisu.

Przetwory mleczne.

Byki mają skłonność do jedzenia wysokokalorycznych produktów mlecznych. Lubią śmietanę, masło, sery i lody. Raczej niechętnie sięgają po dietetyczne jogurty, czy maślanke, jednak w czasie diety, to one powinny być częściej spożywane. Godny polecenia jest również chudy twaróg z niewielką ilością oliwy z oliwek i pomidorem.

Pieczywo i produkty z mąki

Bez nich Byki często nie wyobrażają sobie posiłku. Chleb nasączony tłuszczem wytopionym z przysmażonego boczku może być dla wielu osób

spod tego znaku wielkim przysmakiem. W czasie diety lepiej jednak ograniczyć spożycie wszystkiego, co jest przyrządzane na bazie białej mąki. Smaczny pszenny chleb i chrupiące bułki warto zastąpić mniej smacznym za to lepiej przyswajanym przez organizm pieczywem razowym i jeść go niewiele.

Jajka

Według tradycyjnej astrologii są pokarmem dobrze oddziałującym na osoby urodzone w znaku Byka. Można je jeść w każdej formie, jednak lepiej nie łączyć ich z dużą ilością chleba, majonez zastąpić chrzanem. Warto jednak wiedzieć, że w sklepach można kupić jajka z wielkich ferm, w których do karmy dla kur dodaje się dużą ilość antybiotyków i innych nieobojętnych dla zdrowia substancji. Spożywanie ich w dużej ilości nie jest wskazane.

Warzywa

Byki raczej za nimi nie przepadają, może poza ziemniakami, uważanymi przez nie za nieodzowny składnik potraw tradycyjnej, domowej kuchni, którą wyjątkowo cenią. Zamiast nich lepiej jednak podawać łącznie ze znakiem Byka zielony groszek, szpinak czy karczochy.

Jedzenie nawet dużej ilości warzyw nie przyczyni się do utraty nadmiaru kilogramów, jeśli będą podawane z wysokokalorycznym sosem np. majonezowym, czy śmietanowym. Trzeba więc zapomnieć o tradycyjnej sałatce jarzynowej.

Owoce

Osobom urodzonym w znaku Byka najbardziej odpowiadają owoce wyjątkowo słodkie. Chętnie sięgają po daktyle, brzoskwinie, winogrona i wszelkie suszone owoce. Według tradycyjnej astrologii dobrze oddziałują na nie również mniej kaloryczne jabłka, kiwi, śliwki czy maliny. I właśnie te ostatnie powinny zdecydowanie częściej pojawiać się w ich jadłospisie jako element zbilansowanej diety.

Napoje

Najbardziej odpowiada im herbata, szczególnie kiedy mogą ją wypić w ozdobnej filiżance. Z alkoholi najchętniej piliby czerwone wino. Takie skłonności niewątpliwie sprzyjają Bykowi pragnącemu zrzucić zbędne kilogramy, pod warunkiem, że do herbaty nie dodają zbyt dużo cukru, a wino będzie jedynie dodatkiem do posiłku.

Desery

Rezygnacja z nich jest dla Byków bardzo trudna. Lubią łakocie z dużą zawartością cukru lub z dodatkiem miodu i wszelkie ciasta – najlepiej ciężkie i słodkie, z alkoholem, kremem i czekoladą. Chętnie jedzą batony z orzeszkami ziemnymi i migdałami. Uważają się często za koneserów wykwintnej czekolady, od której często są uzależnione.

Byki często są uzależnione od słodyczy i to właśnie one mają największy wpływ na nadwagę u osób spod tego znaku. Dlatego też, jeśli chcą się szybko odchudzić i utrzymać pożądaną wagę muszą z nich zrezygnować lub zastąpić je niskokalorycznymi deserami np. z owoców.

Co powinno zniknąć z jadłospisu osób urodzonych w znaku Byka?

Przekąski między posiłkami

Sporo kalorii dostarczają Bykom gotowe produkty, które jedzą automatycznie np. siedząc przed telewizorem. Wszelkiego rodzaju ciasteczka,

chipsy, orzeszki ziemne, migdały czy nawet cukierki i czekolada powinny zniknąć z ich domu. Zamiast nich można np. obrać jabłko i pokroić je w plasterki wielkości chipsów.

Tłuszcze

Sz szczególnie pochodzenia zwierzęcego. Ograniczenie ich stosowania w kuchni Byka, to jednocześnie zrezygnowanie z dużej części ciężkostrawnych potraw smażonych. Trudno jednak smacznie gotować całkowicie rezygnując z tłuszczu. Najlepiej używać oliwy z oliwek. Smażyć na niej przede wszystkim warzywa.

Zapychacze

Ziemniaki do obiadu, kasze i makarony, duże ilości pieczywa pszennego dają poczucie sytości, lecz równocześnie w połączeniu z tłuszczem bardzo sprzyjają przybieraniu na wadze. Wywołują rozleniwienie i ociężałość. Lepszym dodatkiem do dania głównego są lżej strawne warzywa.

Dodatki smakowe

Byki dla poprawienia smaku potraw – sałatek i kanapek chętnie kupują gotowe sosy i dressingi

zwykle na bazie majonezu i śmietany, które mogą najbardziej dietetyczną potrawę zmienić w bombę kaloryczną.

Słodyczne

Wielka lecz prawdziwie toksyczna miłość Byków. Jeśli osoby spod tego znaku nie są psychicznie gotowe na rezygnację z nich, lepiej niech nie rozpoczynają diety odchudzającej, bo na pewno poniosą przykrą klęskę.

Bliźnięta (fragment)

Narodziny w znaku Bliźniąt zwykle dają dużą łatwość nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi, zdolności krasomówcze i błyskotliwość. Często z tym znakiem łączona jest również powierzchowność i niecierpliwość.

Bliźnięta są najczęściej otwarte na świat, łatwo i szybko się uczą, choć nie są stworzone do wielogodzinnego przesiadywania w czytelnich bibliotek. Zamiast badać źródła jakiegoś problemu – wolą przeglądnąć gotowe analizy i interpretacje. Cenią wszystko co praktyczne, użyteczne i ułatwia życie. Teoretyczne rozważania pozostawiają innym znakom. Nie mają zresztą na nie czasu. Zwykle są zagonieni, ich komórka bywa niemal rozgrzana do czerwoności, a terminarz spotkań niezwykle napięty.

Starają się kierować rozsądkiem i są dość bystrymi obserwatorami. Zwykle wiedzą komu należy poświęcić więcej uwagi, gdyż znajomość z nim przyniesie im korzyści – zarówno w sferze materialnej, jak duchowej. Dzięki swojej ruchliwości i odwadze łatwo poznają różne style życia i widzą ich efekty. Jeśli więc są wystarczająco zmotywowani, nie muszą czytać poradników czy chodzić na różnego rodzaju kursy i terapie. Wystarczy, że będą naśladować tych, którzy im zaimponowali swoją filozofią życia.

Nie należą do znaków, o dużych predyspozycjach do tycia. Zagrożeniem dla nich jest z pewnością charakteryzujący nasze czasy pośpiech i powierzchowność – żeby ze wszystkim zdążyć gotowe są jeść byle co i byle gdzie. Są dobrymi klientami wszelkiego rodzaju fast foodów. Wiele Bliźniąt ma nawyk automatycznego przegryzania czegoś. Np. w czasie rozmowy chętnie sięgają po stojące na stole orzeszki czy paluszki, a w kinie pochłaniają duże ilości popcornu.

I dekada znaku (22.05 – 31.05)

Charakteryzują się zwykle dużą inteligencją. Starają się racjonalnie oceniać rzeczywistość i łatwo modyfikują życiowe cele. Łatwo nawiązują znajomości i są bardzo lubiani w towarzystwie. Potrafią tak prowadzić rozmowę o niczym, że wydaje się bardzo interesująca. Są dość podatni na manipulację, jednak równie szybko jak jej ulegają, umieją się na nią uodpornić. Jeśli jednak presja wywierana jest w sposób ciągły i mało nachalny, może trwale zmienić ich nawyki. Są umiarkowanie podatni na nadwagę.

II dekada znaku (1.06 – 10.06)

Zwykle najbardziej wrażliwi ze wszystkich Bliźniąt. Łatwiej też odkładają się u nich zbędne kilogramy. Emocje w ich życiu odgrywają ważną rolę, często wpędzają je w kłopoty i są przyczyną stresu. Potrafią dość konsekwentnie realizować swoje cele. Lubią życie towarzyskie i długie rozmowy, najlepiej na temat znajomych. Mają

dobrze rozwinięty zmysł estetyczny, cenią sztukę i chętnie nawiązują znajomości z artystami. Często sami mają aspiracje artystyczne.

III dekada znaku (11.06 – 21.06)

Przeżywają największe ze wszystkich Bliźniąt wahania nastroju. Często kierują się emocjami. Bywają zażartymi bojownikami o jakieś idee, lecz zdarza się, że dość szybko o nich zapominają. Łatwo podejmują pochopne decyzje i robią zakupy pod wpływem impulsu. Pragną, aby ich życie było niezwykle. Stres chętnie łagodzą słodyczami i kalorycznym jedzeniem, co może odbić się na ich wyglądzie w wieku dojrzałym.

Co powinno towarzyszyć dziecie Bliźniąt?

Dobrze zaplanowany dzień

Bliźnięta zwykle łatwo potrafią znaleźć czas i sposobność, by przekąsić coś niezdrowego. Dlatego też powinny tak planować swoje zajęcia, by wyeliminować choć część okazji do przypadkowego podjadania. Na przykład umawiać się ze znajomymi

w miejscach, gdzie nie ma dobrze zaopatrzonego bufetu, sport uprawiać tam, gdzie nie można po wysiłku usiąść z kolegą czy koleżanką nad pizzą czy hamburgerem. Najlepiej tak układać sobie zajęcia, żeby nie mieć czasu na odwiedzenie jakiegoś fast foodu.

Pomoc bliskich

Pomoc bliskich w kuracji odchudzającej Bliźniąt jest bezcenna, gdyż one same zwykle nie są skłonne na dłużej skoncentrować się na jadłospisie i konsekwentnie stosować zalecenia dietetyków. Najlepiej więc, gdyby to partnerzy przejęli odpowiedzialność za to co i kiedy Bliźnięta jedzą. Niestety, mogą się wówczas liczyć ze spontaniczną krytyką i złośliwościami ze strony odchudzanych.

Nowe formy aktywności ruchowej

Bliźnięta powinny szukać takich form aktywności ruchowej, która będzie się wiązać z nawiązywaniem nowych znajomości i odkrywaniem nieznanymi miejsc. Odpowiednie będą np. wycieczki rowerowe po często uczęszczanych przez innych amatorów tego sportu trasach, spływy kajakowe, spacer,

aerobik. Nie ma natomiast większego sensu wydawanie pieniędzy na bieżnię do salonu czy inne urządzenia do ćwiczeń w domu. Bliźnięta szybko się nimi znudzą. Nie są bowiem stworzone do systematycznego wysiłku, nie lubią godzinami rozciągać się na ławeczce, czy cierpliwie powtarzać „brzuski”.

Dieta dla urodzonych w znaku Bliźniąt

Osoby urodzone w znaku Bliźniąt zwykle nie mają kłopotów z układem trawiennym. Najczęściej preferują jedzenie lekkostrawne, które nie rozleniwia i nie przeszkadza w prowadzeniu aktywnego trybu życia. Miewają jednak skłonności do jedzenia zbyt często i niekorzystnego dla figury łączenia potraw. Gotowanie w domu, w samotności, jest dla nich stratą czasu i często najgorszą karą.

Mięso, ryby i owoce morza

Według tradycyjnej astrologii korzystne dla Bliźniąt jest jedzenie potraw z mięsa drobiowego. Odpowiednie dla nich są również różnego rodzaju przekąski z owoców morza jak np.

koktajl z krewetek. Procesom zachodzącym w ich organizmach nie sprzyjają natomiast tłuste pieczenie wieprzowe czy smażone, w ociekającej olejem panierce, kotlety schabowe.

Co może pomóc w odchudzaniu?

Gadżety

Waga

Bez kontrolowania swojej wagi trudno jest zrzucić nadmiar kilogramów, szczególnie, kiedy do zrzucenia jest niewiele np. tylko 5 kilogramów. Niedokładna waga, która nagle zawyża wagę o kilogram może skutecznie zniechęcić do wysiłku. Kiedy natomiast niespodziewanie wskaże spadek wagi o np. 1/2 kilograma, choć nie ma to miejsca w rzeczywistości, to prowokuje do nagrodzenia się za taki sukces i zjedzenia bardziej sycącego posiłku. I już po diecie.

Warto więc w czasie diety odchudzającej dysponować dokładną wagą elektroniczną.

Ważne jest jednak, żeby ją ustawiać zawsze w tym samym miejscu, na równej i twardej powierzchni i ważyć się o tej samej porze dnia, np. rano przed śniadaniem. Wówczas można dostrzec rzeczywiste postępy w pozbywaniu się nadmiaru ciała i każde regularnie tracone 100 gram wykazane na wyświetlaczu będzie zagrzewało do walki lepiej niż najlepszy psycholog.

Lepiej zrezygnować z ważenia się w czasie miesiączkowania oraz w dniach poprzedzających je, gdyż wówczas mogą wystąpić załamujące psychicznie wahania wagi związane z inną niż zwykle gospodarką płynami w organizmie.

Przyrząd do ćwiczeń

Warto zainwestować tylko w urządzenia z „komputerem”, który pokazuje np. jaki dystans pokonaliśmy i ile zostało spalonych kalorii. Szczególnie ta ostatnia funkcja jest bardzo przydatna. Można wtedy bardzo łatwo przekonać ile wysiłku trzeba włożyć, żeby spalić np. jednego zjedzonego w przypiływie słabości pączka czy batonika. Kiedy na własnej skórze ktoś przekona się, że minutę słodkiej rozkoszy równoważy aż 120 minut wysiłku na stoperze, z pewnością

z mniejszym entuzjazmem będzie sięgał po tabliczkę czekolady czy loda.

Dzięki takiemu urządzeniu nie można również okłamywać się, że w pięć minut wykonaliśmy normę ćwiczeń na ten dzień. Komputer bezlitośnie oceni wartość wysiłku i wskaże ile jeszcze trzeba się pomęczyć, żeby osiągnąć zaplanowany efekt.

To bardzo dyscyplinuje i jest skuteczne.

Za ciasne ubrania

Choć wiele osób śmieszy, jeśli widzą kogoś w zbyt ciasnych spodniach, czy koszulce spod której wylewa się nadmiar ciała, tego typu styl ubierania może być bardzo przydatny dla tych, którzy chcą schudnąć.

Po pierwsze luźne ubrania, które tuszują nadwagę poprawiają samopoczucie, tym samym osłabiają motywację do zrzucania kilogramów. Mogą też podświadomie prowokować do myśli, że nawet jeśli się przytyje dwa–trzy kilogramy, to i tak nie będzie tego widać.

Po drugie – zakup nowych ubrań wiąże się z kosztami, które mogą wywoływać stres i tym samym zwiększać ochotę na małe, uspokajające co nieco.

Obcisłe, nieestetyczne ubranie wywołuje dyskomfort, poczucie niezadowolenia z siebie, tym samym może działać mobilizująco.

Niewątpliwie najsilniej będzie oddziaływać na osoby o rozwiniętym poczuciu piękna i harmonii lub bardzo wrażliwych na swoim punkcie. (np. spod znaku Wagi), słabiej na osobowości bliższe „wyluzowanym” znakom jak np. Bliźnięta, Strzelec czy nawet Lew.

Kuchnia

Wielka lodówka

Konieczne z dużym zamrażalnikiem. Duże zapasy jedzenia w domu są bardzo przydatne w czasie diety, gdyż nie biega się wówczas codziennie do sklepu kupując mnóstwo niepotrzebnych rzeczy. Oczywiście zapasy w kuchni muszą być odpowiednie do diety – np. jogurty naturalne, kefiry, warzywa, zarówno świeże do kilkudniowego przechowywania w chłodziarce jak i mrożonki. Zamrożone chude mięso i ryby o niewielkiej zawartości tłuszczu.

Mikser

Nie każdemu odpowiada smak i konsystencja warzyw. Można wówczas ugotować zupę warzywną (z samych warzyw, odrobiny soli i np. kilku kropel oliwy z oliwek) i zmiksować ją na krem. Można miksować nawet warzywa półsurowe, które jeszcze nie utraciły wszystkich walorów odżywczych.

Garnki do smażenia beztłuszczowego

Dieta odchudzająca nie zawsze musi wiązać się z wyrzeczeniami i jedzeniem o złym smaku. Wystarczy ograniczyć niektóre składniki posiłków, które zdecydowanie podnoszą kaloryczność jedzenia. Niewątpliwie należy do nich tłuszcz do smażenia, którym przesiąkają przyrządzane na nim potrawy. Patelnia do smażenia bez tłuszczu (lub po posmarowaniu niewielką ilością oliwy z oliwek lub oleju roślinnego) pozwoli np. bez ryzyka utraty kontroli nad dietą delektować się mięsem czy warzywami, którym smażenie dodaje wyrazistego smaku, lecz nie doda w tym wypadku kalorii.



ISBN 978-83-62541-20-1

Bożydar Grzebyk

A komu czasem nie odbija?

Zwolnienie z pracy każdemu może się zdarzyć, zdarzyło się również Jurkowi, filarowi firmy produkującej dewocjonalia. Życie jednak nie znosi próżni. Nasz bohater przypadkowo wygłasza mowę pogrzebową i zostaje zatrudniony w firmie zajmującej się pochówkami jako mówca. Jest jednak niedostosowany społecznie i popada w konflikt z kolegami z pracy, policja bierze go za seryjnego mordercę zwanego „Maniusiem Brzytewką” i jeszcze się nieszczęśliwie za-

kochuje w cudzej żonie, która ma zamiar wyjechać na stałe na Wyspy Kanaryjskie. W sumie, jedna wielka tragedia z wieloznacznym męceniem kota w tle. Do tego dialogi bez wątplenia pretendujące do miana kultowych i postacie, w których można się od razu zakochać, jak pan Miecio – przedsiębiorca pogrzebowy z doktoratem z filozofii, fałszywy rabin Lejczower czy przestępcy–gawędziarze: Bibuła i Graf.

Najśmieszniejsza książka o utracie pracy, męczeniu kota i seryjnym mordecy.



Bożydar Grzebyk

Współczesne opowieści żydowskie (usłyszane w krakowskiej kawiarni)

Zbiór niezwykle ciekawych opowiadań o tym jak na życie współczesnych Polaków wpływa świadomość współistnienia na naszych ziemiach, jeszcze całkiem niedawno, coraz bardziej tajemniczego, obrastającego mitami świata Żydów.

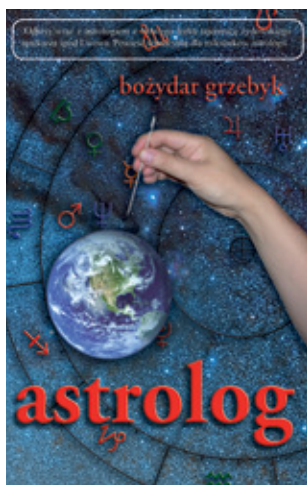


Bożydar Grzebyk

Astrolog.

Jeśli myślisz, że astrologią zajmują się tylko starsi panowie i panie, którzy mają skłonność do dziwaczного ubierania się i mówienia od rzeczy, to nic nie wiesz o astrologii. Jeśli dajesz komuś swoją datę urodzenia, nie zdziw się, kiedy twoje najskrytsze sekrety ujrzą światło dzienne i nagle dowiesz się, że są ludzie, którzy wiedzą o twoim kryzysie w małżeństwie, gorszym okresie w pracy i finansach, czy nie ujawnianych nikomu preferencjach seksualnych. Kto wie, może nawet będą znać datę śmierci twoich bliskich...

Astrolog to powieść sensacyjna, w której można znaleźć wiele ciekawostek na temat przewidywania pewnych wydarzeń na podstawie horoskopów i o tym jak dzięki astrologii można precyzyjniej oceniać ludzi.



Agata Wasilenko

Tajemnice pachnidła

Książka zainspirowana słynną powieścią *Pachnidło* Patricka Süskinda i filmem zrealizowanym na jej podstawie. Autorka analizuje proces tworzenia zapachów przez Grenouille'a, objaśnia sekrety języka perfum i opisuje słynne pachnidła. Z książki można się dowiedzieć, jaki jest związek pomiędzy źle dobranymi perfumami a mobbingiem i dlaczego zapach domowego ciasta jest skuteczniejszym afrodyzjakiem od woni piżma.



Agata Wasilenko

Świat perfum

Poradnik dla początkujących miłośników perfum. Pozycja, którą można zaliczyć do klasyki gatunku. Wydanie e-book zmienione i uzupełnione.

Pierwsze wydanie - Świat Książki.



Agata Wasilenko

Leksykon perfum

Pierwsze wydanie leksykonu miało miejsce w roku 1999. Nakład błyskawicznie zniknął z półek. Wydanie e-book uaktualnione i uzupełnione.

dla dzieci

Anna Gras

Misiek i fałszerze czekolady

Misiek uwielbiał jeść, delektować się nowymi smakami. Marzył nawet o tym, żeby zostać słynnym kucharzem lub cukiernikiem. Zamiast ćwiczyć mięśnie, co zwykle chętnie robią jedenastoletni chłopcy, wołał eksperymenty w kuchni. Bardzo to irytowało nauczyciela wuefu pana Bronka, z którym był w ciągłym konflikcie.

Pewnego dnia Misiek został reprezentantem szkoły w turnieju międzyszkolnym. Wziął udział w konkursie rozpoznawania potraw. Przegrał, gdyż podsunięto mu sfałszowaną czekoladę. Kiedy zaprotestował, zyskał opinię osoby, która nie umie przegrywać z honorem. To bardzo podrażniło jego ambicję. Postanowił wykryć jak to się stało, że na turniej trafiła podrabiana czekolada. Przeprowadził śledztwo, w którym pomagała mu koleżanka z klasy Elwira. Nim jednak odszukał fałszerzy czekolady musiał rozprawić się ze swoimi prześladowcami – szóstoklasistami Biedronką i Kielczykiem. W końcu trafił do siedziby przestępców, gdzie, jak to zwykle w takich książkach bywa, został uwięziony, a potem uratowany. Stał się bohaterem, a jego sława wykroczyła daleko poza mury szkoły...



Anna Gras

Misiek i świąteczne obżarstwo.

Kolejna opowieść o Mišku, małym smakoszu, którego czytelnicy mogli poznać dzięki książce „Misiek i fałszerze czekolady”. Przed chłopcem znów staje trudne zadanie – musi przetrwać rodzinne święta spędzane w domu wujka. Toczy pojedynki słowne z babcią i wujkiem, zaprzyjaźnia się ze złośliwym kotem, kontestującym kuzynem i małą kuzynką o dziwnym poczuciu humoru. Bierze udział w przygotowywaniu kolacji wigilijnej, którą ciotka twórczo wzbogaca o potrawy poznane w czasie urlopu w tropikach.

Kiedy dzieci zostają posądzone o zjadanie słodczy z choinki rozpoczyna śledztwo, które kończy się sukcesem i... awanturą w wyniku której Misiek ucieka z domu, dzięki czemu ma okazję poznać magię świąt u sąsiadów.



Anna Gras

Filip Engel i błękitny smok

Kiedy Filip przeprowadza się na nowe osiedle, nic nie dzieje się tak, jakby chciał. Najlepsza przyjaciółka nie ma dla niego czasu, gdyż ucześnie na dodatkowe zajęcia z języków obcych i dobrych manier, koledzy z szeregowców zadzierają nosa, a babcia jest coraz bardziej złośliwa.

Do bloku wprowadza się malarz - właściciel obrazu przedstawiającego błękitnego smoka. Chłopiec odkrywa, że istnieje tajemnicza

wyspa, gdzie żyją samotne smoki, bierze udział w niezwykłym wyścigu, stawia czoło straszemu smokozbójcy i odważnie rzuca wyzwanie czerwonemu smokowi.

Opowieść o tym, co czai się w naszym wnętrzu. Można się z niej dowiedzieć, jak odróżnić dobrego smoka od złego. Dla wszystkich, którzy mają magiczną wyobraźnię.

Powieść nominowana do nagrody IBBY 2010



wkrótce w sprzedaży

Anna Gras

Misiek i perfumowana Kielbassa

Kolejna część przygód Miśka. Tym razem chłopiec odkrywa nie tylko nowe smaki, lecz także niezwykle pociągające zapachy. Dla młodych ludzi i ich rodziców.

Anna Gras

Filip Engel i smok taty

Druga część przygód Filipa Engela, który próbuje odkryć dlaczego jego tato stracił swojego smoka. Dla młodych ludzi i ich rodziców.

Anna Gras

Pan Słów

Wyrafinowana baśń - erudycyjna zabawa literacka, w której bohater toczy swoją prywatną wojnę ze śmiercią.

Anna Gras

Urzekający zapach konwalii

Anna Gras dla dorosłych - odpowiednik filmowej komedii romantycznej z doskonale zarysowanymi postaciami bohaterów, którzy mają problem z wyrażeniem swoich uczuć.

Bożydar Grzebyk

A komu czasem nie odbija? 2

Kolejny tom przygód Jurka, który nie może znaleźć sobie miejsca w życiu. Zaczyna się dobrze - znajduje pracę w dużej firmie i jest fajnie, dopóki demoniczna szefowa nie zaczyna go posądzać o rozsiewanie plotek na jej temat i ktoś zaczyna mordować pracowników firmy.

Jurek znów znajduje się w kręgu podejrzeń komisarza Wierciocha. Doskonale zarysowane postacie, mnóstwo czarnego humoru. Książka równie kultowa jak część pierwsza.

Bożydar Grzebyk

Kłamca

Kolejna po Astrologu powieść sensacyjna Bożydara Grzebyka. Główny bohater, były ekspert zajmujący się komunikacją werbalną, zostaje po latach wezwany do dokonania zemsty, do czego się kiedyś zobowiązał. Aby jej dokonać musi posługiwać się kłamstwem. Okazuje się, że nawet dla niego, osoby, która doskonale zna mechanizmy rządzące wiarygonością wypowiedzi, nie jest to proste, kiedy przeciwnikiem jest osoba równie biegle posługująca się nieprawdą.

Z tej książki można się dowiedzieć jak kłamać, żeby nam wierzono.