

# Návod na prežitie pre ženu



[Igor Bukovský](#)

Návod na prežitie pre ženu - Igor Bukovský  
ke stažení PDF Dr. Igor Bukovský napísal a  
vydáva dlhoočakávaný Návod na prežitie pre  
ženu. Aj v tejto knihe, ktorá má ako prvá

knih slovenského autora multimediálny  
charakter, ide hlavne o zdravie, pretože s ním  
sú všetky krásne maličkosti sveta ešte krajšie  
a vzácnejšie. Vtipne, ale pokorne a s úctou k  
zdravému rozumu vás inšpiruje k pozitívnym

životným zmenám. „Staráme sa o svoje  
zdravie preto, lebo je to lepšie a  
prirodzenejšie – robia tak múdri ľudia, ktorí  
poznajú hodnotu zdravia. Z času na čas však  
dostávame životnú lekciu z ťažkej pravdy, že

hoci urobíme (z nášho pohľadu) všetko  
správne a dobre, nestane sa to, čo sme si  
želeli... Nie, život nie je strelnica, na ktorej si  
každý za svoje skutky (alebo peniaze) môže  
vystreliť toho najväčšieho maca. Každý deň

skúšam žiť dobrý život a byť dobrým  
človekom. Padám a vstávam. Všetci padáme,  
no vstávajú iba niektorí. Pridáte sa? Nech sa  
totiž vonku deje čokoľvek, telo, srdce a duša  
sa nemusia s veľkým potešením váľať v  
blate.“ Charakteristika knihy \*

Reprezentatívna kniha na denné čítanie –  
skvelý darček pre každú ženu \* Špeciálne  
určená ženám (hoci nielen im) vekovej  
kategórie 20 – 70 rokov. \* Stručné a  
prehľadné členenie: 1. časť - "Vaše telo"  
obsahuje kapitoly: Koža, Nechty, Vlasy,  
Zuby, Kosti, Klby, Krv, Obličky, Prsia,  
Pohlavné orgány, Tehotenstvo, Neplodnosť,  
Menopauza, Srdce, Mozog, Štítina žľaza,  
Tráviaci systém, Celiakia, Rakovina, Dekády

ženy 2. časť - "Váš deň" obsahuje kapitoly:  
Raňajky, Metabolizmus, Glykemický index,  
Cukor a umelé sladidlá, Čokoláda,  
Psychogénne jedenie, Sedavé zamestnanie,  
Zápcha, Detoxikácia, pH, Protizápalová kúra,  
Protikvasinková kúra, Vitamin D,  
Histamínová intolerancia, Chronická únava,  
PMS, Predplesová kúra – rýchlo do šiat,  
Alkohol, Stravovanie pri dojčení,  
Antikoncepcia, Sexuálny život, Spánok, Duša  
\* Okrem informácií kniha obsahuje aj  
rozhovory s inými špecialistami aj známymi a  
zaujímavými ženami: Marína Kráľovičová,  
Daniela Hantuchová, Judita Puškáčová,  
Zuzana Smatanová, Adriana Poláková \*  
Rozšírený obsah: pomocou priameho prístupu  
(QR kódy) sa čitateľky dostanú k  
rozšírenému multimediálnemu obsahu knihy  
\* Skvelá hudba: 42 pesničiek, ktoré ste ešte  
možno nepočuli, ale určite stoja za to, vybral  
a okomentoval autor knihy – môžete si ich  
vypočuť pomocou priameho prístupu cez QR  
kódy (alebo stránku [www.akv.sk](http://www.akv.sk))  
Prednosti knihy – Lahké, pútavé a vtipné čítanie: text je  
prehľadne štrukturovaný a informácie sú  
podávané formou rozhovoru s čitateľom. –  
Aktuálne a nové informácie: kniha používa  
informácie aj z roku 2013. – Multimediálny  
charakter - kniha využíva nové formy  
prístupu k rozšírenému obsahu. – Domáci  
autor - slovenské reálie: na rozdiel od  
podobných kníh, ktoré sú prekladom  
zahraničných diel, reálie tejto knihy  
vychádzajú zo slovenských pomerov. –  
Názorné, praktické a zrozumiteľné  
informácie: obrázky, grafy a tabuľky, ktoré si  
budete dlho pamätať :)

