

DR DIPAK ČOPRA I KIMBERLI SNAJDER
RADIKALNA LEPOTA

Biblioteka
BUĐENJE

DR DIPAK ČOPRA
KIMBERLI SNAJDER

Radikalna lepota

Kako da se preobrazite spolja i iznutra

Leo commerce
Beograd, 2017

Naziv originala:
Radical Beauty, Deepak Chopra, M.D., and Kimberly Snyder, C.N.

Naziv knjige:
Radikalna lepota, dr Dipak Čopra i Kimberli Snajder

Copyright © 2016 by Deepak Chopra and Kimberly Snyder
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of
the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC
Copyright © 2017 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:
Nenad Perišić

Prevod:
Irina Vujičić

Lektura i korektura:
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

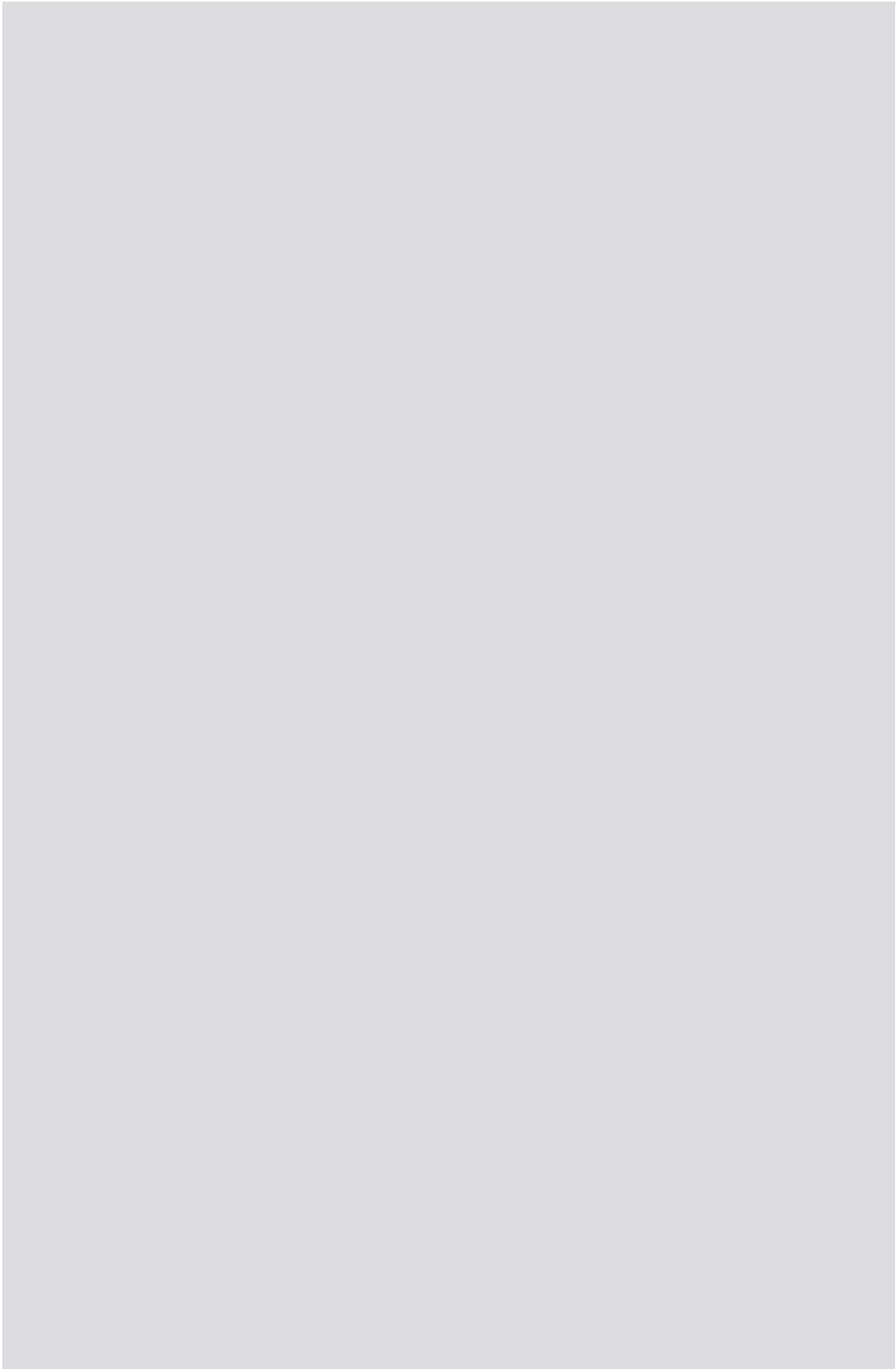
Štampa:
Sajnos, Novi Sad

Tiraž: 1.000

ISBN 978-86-7950-430-2

*Ova knjiga posvećena je tebi koja je
čitaš u ovom trenutku.*

*Prihvati i prigri jedinstvenu
radikalnu lepotu koja ti već jesi.*



SADRŽAJ

Uvod

STUB 1: Unutrašnja nega 19

Prva promena: Odreknite se svojih predubeđenja o hrani 21

Druga promena: Povratite kontrolu nad prirodnim telesnim procesima 29

Treća promena: Proporcije radikalne lepote i ravnoteža makronutrijenata 59

Četvrta promena: Osetite vezu sa hranom 85

Peta promena: Najbitnije namirnice i rutine za radikalnu lepotu 97

STUB 2: Spoljašnja nega 113

Šesta promena: Koristite prirodne sastojke za negu kože 115

Sedma promena: Postupci za negu kože spolja i iznutra 130

Osma promena: Rešite konkretne probleme s kožom 138

Deveta promena: Negujte jaku, zdravu kosu i nokte 150

STUB 3: Vrhunski san za lepotu 163

Deseta promena: Shvatite vezu između spavanja, lepote i zdravlja 165

Jedanaesta promena: Uskladite se s prirodnim ritmom tela 173

Dvanaesta promena: Kako da uspostavite zdravu rutinu spavanja 181

STUB 4: Iskonska lepota 195

Trinaesta promena: Ukrotite lepotu godišnjih doba 197

Četrnaesta promena: Uravnotežite Sunčevu i Mesečevu energiju i sve zemaljske elemente 209

Petnaesta promena: Približite se prirodi i spolja i iznutra 219

STUB 5: To divno kretanje 231

Šesnaesta promena: Neusiljeno kretanje tokom celog dana 233

Sedamnaesta promena: Jogom i vežbama disanja do lepote 250

STUB 6: Duhovna lepota 267

Prva faza: Prvi znaci buđenja 273

Druga faza: Otvaranje vrata 274

Treća faza: Posvećenost putu 281

Četvrta faza: Odmaranje u postojanju 291

Peta faza: Istinsko biće postaje jedino biće 296

Dodatak: Recepti za radikalnu lepotu 301

Salate za radikalnu lepotu 302

Supe za radikalnu lepotu 304

Glavna jela za radikalnu lepotu 307

Deserti za radikalnu lepotu 314

Izrazi zahvalnosti 317

Pojmovnik 319

O autorima 331

Radikalna lepota: promena u ličnoj stvarnosti

Ti si divlji cvet neprevaziđene lepote. U svakoj duši leži otisak božje milosti. Nigde u svetu ne postoji neko kao ti. Na to se s pravom može biti ponosan!

– Paramahansa Jogananda

Ovo je scena koja se hiljadama puta ponavlja negde u Americi. Možda čak i vidite sebe u toj sceni. Dve žene zastale su pokraj pulta s kozmetikom u velikoj robnoj kući. Namamila ih je promoterka koja deli najnoviji puder ili kremu. Ili su te dve žene možda spazile svoj odraz u ogledalu za šminkanje koje stoji na pultu.

Jedna ima dvadeset tri godine, u jeku je mladosti, ali mršti se kad vidi sebe u ogledalu. Ne sviđa joj se kako joj izgleda kosa; možda je problem u novoj frizerki kod koje je nedavno bila. Koža joj je bez sjaja i otkako je počela da čita nedeljne tabloide, ne sviđaju joj se više njene retke trepavice i vrat koji nije glamurozno dug i mršav. Uz uzdah, devojka sedne i traži da proba novi proizvod. Lepota je za nju još uvek zabavna igra i za koji minut nestrpljivo isprobava i druge moderne proizvode.

Druga žena sedi na stolici u blizini. Prešla je četrdesetu i, gledajući ispod oka, zavidi devojci. Tako je sveža, tako mlada. Žena posmatra sebe u ogledalu i vidi svaku manu, svaku boru koja počinje da se javlja, bilo stvarnu ili umišljenu. Za nju je veliki posao čak i da održava pristojan izgled, a kamoli lepotu. Potrebno joj je sijaset proizvoda samo da se ne bi osećala nesigurno.

To je scena koju želimo da uklonimo iz vašeg života i iz života svake žene, bez obzira na godine, koja ulaže vreme, energiju i emocije u potrazi za lepotom. Želimo da se više nikad ne osećate nesigurno kad je vaš izgled u pitanju. Kod većine žena osećaj lepote povezan

je sa osećanjem da je voljena i poželjna. Želimo da prestanete da budete nesigurne i kad je to u pitanju. Lepota, ljubav i poželjnost prirodno su vaše – to vam obećavamo. Predstoji vam veliko putovanje koje će vam obnoviti prirodnu lepotu, povratiti žar unutrašnje svetlosti koja sija iz svakog deteta ali nekako s godinama oslabi. Nije izbledela lepota, zato što će vam ona uvek biti rođenjem zagaran-tovano pravo. Izbledeli su vam optimizam, samopouzdanje i osećaj kontrole. Ova knjiga pokazaće vam kako da ih obnovite i onda će se svetlost lepote sama pojačati, prirodno, i goreće do kraja života.

Šta je lepota

Putovanje do radikalne lepote počinje jednim od osnovnih pitanja, šta je to lepota. Smatramo da je neophodna nova definicija i da je društvo spremno za nju. Na brojne načine opsednuti smo lepotom.

U svakodnevnom životu neizbežno nailazite na reč *lepota*. Ako obratite pažnju dok kupujete u obližnjoj apoteci, primetićete brojne proizvode koji tvrde da će vas ulepšati. Postoji bezbroj časopisa i veb-sajtova posvećenih lepoti, obaveštavaju nas kako da smršamo, kako da odaberemo savršeni karmin, kako da postignemo razne efekte šminkom, kako da imitiramo najnovije frizure slavnih ličnosti. Kada se osvrnete oko sebe i pogledate našu kulturu, koncept lepote čini se veoma značajnim. Ali šta je zapravo lepota i, kad pomislite na tu reč, šta ona za vas znači?

Mediji nas zatrpavaju slikama i porukama o lepoti koje treba da prodaju proizvode. Ako verujete u te poruke, možete verovati da je lepota određena onim što je spolja vidljivo – da imate „savršeno“ oblikovane crte lica, modernu frizuru i oblik tela koji odgovara trenutnim idealizovanim izrazima lepote (kao što je mršavo telo uz savršeno zaobljenu zadnjicu). Ako prirodno ne posedujete te „lepe“ karakteristike, navode vas da mislite da ćete se prolepšati ako napunite fioke šminkom i proizvodima za negu kože a kosu udešavate pramenovima, feniranjima i hemijskim tretmanima za ispravljanje. Takođe, možete misliti da je obavezno da provodite veliku količinu vremena u teretani eksperimentišući s najnovijim vežbama kako biste dostigli savršenu figuru. Uče nas da verujemo da, po pitanju

proizvoda, tretmana i vežbanja, više donosi bolje rezultate i samim tim veću lepotu.

Nažalost, ova definicija lepote odnosi se samo na spoljašnju sliku. Nema ničeg novog u definisanju spoljašnje lepote. Ona je ekvivalentna praznim kalorijama: isprva može izgledati privlačno, ali na kraju se osećate nezadovoljno. Ono što se smatra lepim može se promeniti kada jedna moda dođe i prođe u korist neke druge, ali jedno ostaje nepromenljivo: naša očaranost lepotom. Ljudi cene lepotu i vekovima tragaju za njom, počevši od najranijih ljudskih civilizacija. Drevni Egipćani i Vavilonci koristili su prve ajlajnere kako bi naglasili oči. U staroj Grčkoj žene su mazale obraze karminom napravljenim od zgnječene dudinje. Slike žena porcelanske kože i zalizane kose pronađene su na vekovima starim azijskim svicima od pirinčanog papira.

Dok se oblik tela i idealne proporcije razlikuju među kulturama, nekoliko je opštih uverenja o lepoti. Prvenstveno, postoji ideja da je lepota ograničena kao prolazna roba, da je lepota rezervisana samo za mladi i mali, genetski obdareni deo populacije. Još jedno opšte-prihvaćeno gledište o lepoti među kulturama jeste to da je lepota relativan fenomen, što znači da se meri poređenjem s drugima. Kosa ili oči jedne žene lepi su ako su lepši od kose ili očiju druge žene. Ta ideja održava nepotrebno suparništvo koje je i dalje toliko često među ženama.

Novi pristup: radikalna lepota

U XXI veku svima nam treba novi koncept prave lepote. Za oba pisca ona je nešto što volimo da nazivamo radikalnom lepotom. Šta to znači? Radikalna lepota nema nikakve veze s modom, šminkom, prolaznim trendovima ili nesigurnim poređenjima među ženama. Radikalna lepota proteže se dalje od fizičkog, obuhvata sve delove unutrašnjeg i spoljašnjeg bića. Ona postoji univerzalno i u isti mah potpuno vam je svojstvena. Ona neguje i ističe vaš magnetizam i samopouzdanje, vitalnost i sveukupno zdravlje, od telesnih tkiva do spoljašnjih, vidljivih delova tela. Dostižete radikalnu lepotu kada ostvarujete najviši i najverodostojniji potencijal svoje prirodne, istinske lepote. To znači da je radikalna lepota rođenjem zagarantovano pravo svakog od nas.

RADIKALNA LEPOTA

Određena šminka i proizvodi za negu kose i kože fantastični su za privremeno definisanje očiju ili uklanjanje bora, ali ima još mnogo toga što možete učiniti kako biste unapredili svoju urođenu, prirodnu lepotu. To je suština radikalne lepote. Umesto plitkosti i ograničavanja na spoljašnje delove tela, radikalna lepota zalazi duboko ispod površine.

Nekim ženama biće potpuno nov koncept da razmišljaju o lepoti kao o nečemu sveobuhvatnijem od oblika lica, proporcija tela i boja kose i kože, ali pogledajte prirodu. Šta vidite? Lepota i sklad univerzalne su sile, koje se svuda manifestuju. I vitka vrba i moćni hrast lepi su na svoj način. Priroda je beskonačno darežljiva s raznovrsnim lepotama koje postoje, a to važi i za ljudska bića. U prirodi svaki stvor ima sopstvenu jedinstvenu i čistu lepotu. Držite laticu ruže u šaci i shvatićete da lepota nije rezervisana samo za spektakularne vodopade i dramatične zalaske sunca. Možete otkriti veličanstvenu harmoniju u najobičnijim stvarima: dok ljuštite grejpfrut, dok gledate šare na kamenu ili izukrštanu unutrašnju strukturu nalik venama na lišću sobnih biljaka. Lepota zaista postoji u svakom izrazu prirode, onda kada dozvolimo sebi da je vidimo.

Deo ste prirode i zato imate pravo na najveći potencijal svoje prirodne lepote – na svoju radikalnu lepotu

Rođeni ste da delite svoju univerzalnu lepotu. Ako oslobodite svoj najveći potencijal za lepotu, uključujući najveće moguće nivoe energije, vitalnosti i zdravlja, to će vam pomoći da se izjednačite sa univerzumom. U samoj prirodi univerzuma izražavanje je duboke lepote. Okeanski talasi zapljuskuju obalu bez ikakvog truda. Kiša prosto pada, a školjke na plaži samo leže u pesku pokazujući svoje divne boje i oblike. Dok vam se razvija radikalna lepota, i sami ćete biti sve verodostojniji izraz sopstvene lepote.

Pošto ste jedinstveni, nema potrebe da se poredite ni s kim drugim. Za previše ljudi lepota podrazumeva osećanje niže vrednosti izazvano poređenjem. To uvek stvara procep, dvojtvo između onoga što je sada i nekog ideala. Što se tiče radikalne lepote, tu uopšte

RADIKALNA LEPOTA: PROMENA U LIČNOJ STVARNOSTI

nema mesta za poređenje ili takmičenje. Svako od nas ovde je da bi izrazio svoju najvišu lepotu, koju ničija lepota ne može da umanjiti. Ali možete da doprinesete tuđoj lepoti – majčinoj, ćerkinjoj, prijateljičinoj – tako što će ona postati vid vaše lepote. Slobodni ste da slavite lepotu drugih osećajući se sigurno u svojoj. Kakva će to biti promena!

„Ogledalo ste božanske lepote. Ništa nije lepše od prirodnosti. Nemojte se truditi da budete nešto što niste, već budite svoj najverodostojniji, otkriveni izraz. Svi mi gledamo slike glumica i manekenki, koje bi trebalo da budu ideal lepote u društvu. Zapravo, mnoge od njih izuzetno su nesigurne u svoj izgled jer je njegova vrednost podložna stalnim fluktuacijama javnosti. Ako težite da budete identični slikama tih žena u medijima, težite tome da budete nešto što niste. Kada nastojite da budete nešto što niste, ne možete biti lepi, jer je lepota sama po sebi najistinskiji aspekt vas i samo vas.“

– *Put ka ljubavi*, **Dipak Čopra**

Šest stubova radikalne lepote

Počeli smo inspirativnom vizijom. Slede praktična pitanja i rešenja, pretvaranje vizije u stvarnost. Možete dostići radikalnu lepotu pridržavajući se šest oslonaca radikalne lepote, koji čine čvrst temelj učenja o stilu života koji podržava najautentičniji izraz vaše lepote. Niz praktičnih saveta, ritmova i rutina ne samo što će vam koristiti već će i podstaći lepotu i zdravlje čitave planete.

U ajurvedi, tradicionalnom medicinskom sistemu Indije, postoji izreka o tome kako sve u prirodi funkcioniše zajedno u harmoniji: „Kakav je makrokosmos, takav je i mikrokosmos. Kakvo je veliko, takvo je i malo.“ Zdravo telo treba da bude deo zdrave planete. Ono što je zaista dobro za jednoga prirodno je dobro i za drugoga. Naši

RADIKALNA LEPOTA

stubovi obnavljaju prirodni sklad. Baš kao što zagađenje, hemijski i toksični otpad remete sklad u prirodi, lepota vam se umanjuje od taloženja toksina u sistemu organa za varenje kada jedete pogrešnu hranu, koristite toksične kozmetičke proizvode i kada su vam navike spavanja i življenja neispravne.

Dok čitate o svakom od ovih šest stubova, počnite da primenjujete određena sredstva i korekcije životnog stila koji vam deluju najprimamljivije. Možete krenuti lagano ili zaroniti odmah naglavačke. Koji god tempo da odaberete, on će biti pravi zato što je vaš. Moći ćete sve više i više da otključavate najviši potencijal svoje lepote kako bi vam služio gde god da ste. Evo brzog pregleda stubova radikalne lepote i koristi koje možete očekivati od svakog.

STUB 1: UNUTRAŠNJA NEGA

Lepota mora da izbija iznutra i zato prvenstveni uticaj imaju izbori u ishrani i varenje. Način na koji jedete presudan je činilac za određivanje vitalnosti vaše lepote. Sve što unosite u telo koristi se da bi se stvorio temelj na kojem vam počiva lepota vašeg tela, kose i kože.

U ovom stubu saznaćete koje će vam izmene u ishrani popraviti varenje, stvoriti ravnotežu hranljivih materija i pospešiti njihovu apsorpciju. To će rezultirati čistijim, glatkijim i svežijim tenom, manjim stomakom, prirodnim mišićnim tonusom celog tela, većom energijom i – s vremenom – zdravijom i sjajnijom kosom.

STUB 2: SPOLJAŠNJA NEGA

Ovaj stub odrediće najdelotvornije sastojke koje treba da nanosite direktno na kožu kao i najkorisnije rutine za brigu o koži u okviru radikalne lepote. Tako ćete negovati kožu na najbolji mogući način i izbeći toksine koji mogu da je opterete i migriraju u unutrašnjost tela zagađujući vam krvotok i jetru i stvarajući zagušenje toksinima.

Kada se obavljaju na pravi način, jednostavne dnevne rutine, kao što je *abjanga* masaža (otkrićete kako da je izvodite u drugom stubu, strana 131), mogu da vam umire nervni sistem i doprinesu podmlađivanju, uključujući i smanjivanje nataloženog stresa koji pravi bore. Takve rutine mogu da pomognu organima da se podmlade a koži da

Pojmovnik

A

Abjanga 14, 131–132, 134, 135, 144, 151, 182, 183, 199, 205–206, 216
Aerosoli 223
Agencija za zaštitu prirodne sredine 221, 228
Agni 26, 45, 102–103, 244
Ajurveda 13, 26, 31, 45, 71–72, 99, 101–105, 130–132, 146, 149, 158–159, 173, 182, 203, 214–215, 237
Akne 41, 60, 109, 118–119, 138, 204, 215, 217
Alfahidroksilne kiseline 119–120
„Alkalna ishrana: ima li dokaza da alkalna pH ishrana doprinosi zdravlju?“ (članak iz *Žurnala o javnom zdravlju i prirodnoj sredini*) 63
Alkohol 40, 43, 56–58, 67, 69, 141, 144, 156, 192–194, 226
Aloja vera gel 153
Aloja vera sok 107
Američka akademija za dermatologiju 126
Američki žurnal o epidemiologiji 168
Američki žurnal preventivne medicine 236
Američko udruženje za rak 80
Ananas 47, 143–144, 148
Ananda 276
Anksioznost, neispavanost 171
Antibiotici, u životinjskoj hrani 83
Antioksidansi 118, 154
Antioksidantsna salata od povrća i pasulja 302

Asirija 214

Atkinsova dijeta 82

Atman, *vidi* istinsko biće

Australija 191

Australijski državni univerzitet 209

Avokado 34, 55–56

Azija 34

B

Badem 37

Bademasta supa od brokolija 306–307

Bademov šejk za lepotu 314

Banane 189–190

Bakster, Ričard 116

Bastrika 253, 262

Bebi-povrće 107, 202

Bejlor, Medicinski fakultet 93

Beli čaj 109

Beli luk 37

Biće

društveno 280–281

etikete 276

istinsko, *vidi* istinsko biće

Biće, *vidi* odmaranje u postojanju

Biljna ulja 37–38

Biljni čaj 99

Biljni glicerini 156

Bioritmovi 15

Biranje hrane, vizualizacija 85

Bolt, Jusein 166

Borovnice 34

Bosonoga politika, u kući 224

Boston, Masačusets 177

Bostonski univerzitet, laboratorija za istraživanje vitamina D, kože i kostiju 212

RADIKALNA LEPOTA

- Brašno, rafinisano 74
Briga o noćtima 159–161
Brigam i Ženska bolnica, podela
 lekova za spavanje 177
Brisanje podova 224
Brza hrana 16
Buda 272
Budilnici 179, 185, 230
Budino omiljeno prženo povrće
 307–308
Budžangasana (kobra) 260
Bundevine semenke 37
Burk, Karen E. 212
- C**
Celulit 142
Cigarete 40, 82, 83, 227
Cink 37, 41, 126, 147, 155
Cirkadijalni ritmovi 173–174
Cirkulatorni sistem,
 kardiovaskularni 32–40
 hrana za podsticanje 35–37
 hrana štetna 37–40
Cirkulatorni sistem, limfni 33, 130–
 137
Citrusi 34
Crna čokolada 36
Crni pirinač 106
Crvne fleke na koži 146
Cvekla 53–54
- Č**
Čaj
 zeleni 54, 120
 biljni 99
 beli 109
Čamac (*Navasana*) 261
Čičak 53
Čija puding 190–191
Čija seme 36
Čišćenja 136
Čizler, Čarls A. 177
- Čokolada 191
 crna 36
Čopra, Dipak 13
- Ć**
Ćelijski *metabolizam* 84
- D**
Danurasana (luk) 261
Datu 130, 207
Dehidracija 30, 42, 58, 74, 94, 141,
 185, 246
Depresija, neispavanost 171
Detoksikacija 48–56
 jetra 49–51
 neispavanost 170
 joga 254–266
Dezodoransi 128–129
Dietanolamin 125, 157
Digestivni enzimi 45
Dijabetologija 236
Dioksini 93
Disanje
 lepota 250–254
 u meditaciji 282–284
Djuk-NUS, Medicinski fakultet,
 Singapur 171
DMDM hidantoin 125, 157
Dokosaheksaenoinska kiselina DHA
 36, 61, 98, 111, 144
Doša, teorija 72, 215
Drugi svetski rat 26
Duhovna lepota 16–17, 267–272
 pronadite svoj put 268–272
Duhovna lepota, proces buđenja 272
 faza 1. (prvi znaci buđenja)
 273–274
 faza 2. (otvaranje vrata) 274–281
 faza 3. (posvećivanje putu)
 281–290
 faza 4. (odmaranje u postojanju)
 291–296

POJMOVNIK

- faza 5. (istinsko biće postaje jedino biće) 296–300
„Dvanaest žigosanih“, spisak 91
- Dž**
Džanu širšasana (poluštupaljka) 264
Džejms, Lebron 166
- E**
Edison, Tomas 174
Egipat, stari 11
Ekvador 71
Elektromagnetno polje, zagađenje 229–230
Elektronske naprave, neispavanost 177–178
Elementi, ajurvedski 215
Eliksir za cirkulaciju – tečno zlato 40
Emocije, negativne 16
Emori univerzitet 187
Endorfin, proizvodnja 209
Epel, Elisa 115
Esencijalne masne kiseline 36, 50, 56, 59–62, 91, 120–121, 160, 199
Ešerihija koli 40, 94
Etil-alkohol 156
Eusoleks 2292 127
EV prednost (Holik) 211–212
Evropska unija 123
Evropski žurnal za rak 211
- F**
Fajzer 95
Felps, Majkl 166
Federer, Rodžer 166
Filteri, za klima-uređaje i grejalice 227
Fizički saveti za aktivnost Amerikanaca 234–235
Formaldehid 156–157
- Francuska 213
Fruktoza 73
- G**
Gazirani sokovi, bezalkoholna pića 45, 57, 68, 75
Genetski modifikovani usevi (GMO) 91–93
Glavičasto povrće 46, 55
Glina 121–122, 139
Glow Bio 201
Gluten 39–40, 57–58, 76–77, 138, 146, 201, 218
Godišnja doba, živeti u skladu 197–208
Gojaznost 21, 26, 42, 167–169, 173
Gojenje, neispavanost 167–169
Gorka hrana 104–105
Grčka, antička 11
Grejpfрут 54
Grickalice od brusnice 315
- H**
Halasana (plug) 264–265
Harvard Health Publications 75
Harvardov medicinski fakultet 166, 177
Harvardov fakultet za javno zdravlje 38, 168
Hemijsko čišćenje 228
Hidracija 30, 44, 52, 58, 60, 74, 94, 100, 118, 134, 141, 145, 153, 154, 185, 246
vidi i dehidracija
Hidroterapija 136
Hijaluronska kiselina 121, 154, 199
Holik, Majkl F. 211–212
Hormoni, proizvodnja 209–210
Hormonska neravnoteža, spavanje, neispavanost 169–170
Hrana
gorka 104–105

RADIKALNA LEPOTA

- kupovina na veliko 90
povezivanje 87–96
kuvana protiv presne 103–104
zamrzavanje 89
pržena 53
za zdravo spavanje 189–191
koja škodi spavanju 191–194
kisela 105
vidi i obroci; određena hrana
- Hronične bolesti 26–28
Hunza 71
- I**
- Ijengar, B. K. S. 265
Imidazolidinil urea 125
Imunosistem 130, 156, 170, 174,
220, 229
neispavanost 169–170
INCI (interna nomenklatura
kozmetičkih sastojaka) 117
Indija 13, 24, 26, 34, 39, 99, 122,
213, 293, 298
Indijska supa od bundeve 304–305
Inicijativa Mejo klinike i Univerziteta
Arizone za rešavanje gojaznosti
236
Institut za medicinu 81
Integralne žitarice 37, 44, 89
Irska 59, 94
Ishrana *vidi* Unutrašnja nega
Iskonska lepota 16, 195
ajurvedski elementi 215
balansiranje Sunčeve i Mesečeve
energije 209–210
približavanje prirodi 219–230
svest o godišnjim dobima 197–
208
Ispiranje kose za pH ravnotežu 153
Istinsko biće 267–268, 272, 274,
276, 280–281, 290, 293–294,
296–298
društveno protiv 279–280
- Istraživanje harvardskih
medicinskih sestara 38
Istraživanje o zdravlju žena u Ajovi 38
Isus Hrist 272
Italija 41
Izopropil alkohol 156
- J**
- Jagode 34
Japan 59, 71, 78, 105, 134
Jesen, promene životnog stila
205–208
Jetra 29, 31, 37, 41, 49–56, 58, 97,
104, 105, 115, 254
Joga 254–266
oprema 255
Jogananda, Paramahansa 9
Jojobino ulje 137, 154
Južna Amerika 24
- K**
- Kalifornija, Univerzitet, San
Francisko 75
Kampanja za bezbednu kozmetiku
123–124
Kapa (zemlja/voda) 71, 215, 217
Kapalabati 254, 259
Kari od patlidžana i karfiola 309–310
Kempbel, T. Kolin 79–80
Keramidi 154
Kilaža, odabir hrane 22
varenje 237
Kina 78, 106
vidi i tradicionalna kineska
medicina
Kineska studija 80
Kisela hrana 105
Kiselo/bazno, proporcija, 63–67
hrana štetna 67–69
*Klinička i eksperimentalna
dermatologija* 184, 210
Klinika u Klivlendu 111

POJMOVNIK

- Klivlend, Ohajo 167
 Knjige, štampane, u odnosu na e-čitače 179
 Kobra (*Budžangasana*) 260
 Koenzim Q₁₀ 153
 Kofein 40, 43, 109, 141, 143, 191–192, 216
 Kokosov puter 146
 Kokosovo ulje 153
 Kongeneri 56
 Konopljino mleko 183
 Konzervirani proizvodi 69
 Kordejn, Loren 79
 Korensko povrće 87–88
 Kosa 30
 Kozmetika, bezbednost 123–124
 Koža
 suva 144–145
 telesni procesi 29–30
 vrećasta, ispod očiju 140–141
 Kremasta masala supa od povrća 55, 98, 304–305, 310
 Kreme za sunčanje 125–126
 Kretanje, nedostatak, posledice 236–239
 Kretanje, tečnosti 233
 koristi 233–235
 prilike 239–241
 vidi i To divno kretanje
 Kristalna fruktoza 73
 Kućni aparati 228
 Kućni ljubimci 228–229
 Kućno okruženje, približavanje prirodi 221–222
 Kukuruzni sirup sa mnogo fruktoze 73
Kumbata 251
 Kurkuma 55, 98

L
 Lekovi 29, 52, 54, 149
 Lepota
 kiselo/bazno proporcija 63–67
 spoljašnje definicije 10–11
 univerzalnost 11–12
 vidi i Radikalna lepota
 Leto, životni stil, prakse 203–205
 Levi, Hauard 187
 Levin, Džejms 236
Light on Yoga (Ijengar) 265
 Limfni system 33, 130–137
 Lisnato povrće 54
 Longo, Volter 51
Low Carb Fraud, The (Kempbel) 79
 Luk (*Danurasana*) 261
 Lukas, Robin 209
 Lunarna energija, lepota 213–215
 Lustig, Robert H. 75

Lj
 Ljubav
 uslovna protiv bezuslovne 275–276, 279
 prema sebi, *vidi*
 samosaosećajnost
 Ljubav i odanost, put 269

M
 Mačka/krava (*Mardžarjasana bitilasana*) 257
 Magnezijum-oksidi, suplementi 45
 Maka koren 107–108
 Makronutrijenti, ravnoteža 59–84
 Mamurluk 56, 58
 Mantre, u lečenju 282–283
Mardžarjasana bitilasana (mačka/krava) 257
 Masaže 131
 Maska radikalne lepote za ispravljanje teksture kože 145
 Maska za cirkulaciju i podmlađivanje 149
 Maska za radikalno čistu kožu 139, 204

RADIKALNA LEPOTA

- Masna pačja i guščja jetra 54
- Masne kiseline *vidi* esencijalne
masne kiseline
- Masti, u ishrani 32, 33, 38, 41–42,
47, 48, 52–53, 57, 72–73, 74, 75,
81, 82, 83–84, 138, 144, 148,
191, 199, 201, 218, 248
- Masti, telesne 19, 34, 51–52, 109,
142, 167–169, 231–232, 233,
236, 245
- Medicinski fakultet „Mont Sinaj“ 212
- Medicinski fakultet Univerziteta
Stanford 168
- Meditacija 16, 184, 207, 250, 254,
255, 281–283, 295
- Mediterranska pasta bez gluten 312
- Međunarodni žurnal epidemiologije*
209
- Mejo klinika 242
- Mekdonalds 24
- Memorijalni centar za istraživanje
raka „Sloan Ketering“ (Njujork)
107
- Mesečina, lepota 213–215
- Meso, crveno 40, 50, 67, 84, 216
toksini 93–95
- Metabolizam 34, 36, 38, 48, 51, 52,
101, 163, 168, 193, 210, 216,
217, 231, 253, 254, 260, 262,
265
- Metilsulfonilmetan (MSM) 108
- Milton, Ketrin 79
- Ministarstvo poljoprivrede,
američko 71, 91
Nacionalni organski program 91
- Mirabai 298
- Mirisi, u proizvodima za kosu 158
- Mišići, proteini 246–247
- Mlečni proizvodi 38–40
- Mleko, konopljino 189
- Moćni proteinski šejk 245, 246, 248
- Monoetanolamin (MEA) 125, 157
- Monsanto 93
- Most (*Setu banda sarvangasana*)
262
- Mrak, okruženje za spavanje
185–186
- Mučkanje ulja 158–159
- Muzika, za opuštanje 183
- N**
- Nacionalna fondacija za spavanje
165, 185
- Nacionalni institut za dijabetes i
bolesti varenja i bubrega 38
- Nacionalni institut za proučavanje
starenja 169
- Nacionalni institut za zdravlje 60, 80
- Nacionalni toksikološki program
127
- Nadimanje 39, 42–43, 45–49, 55, 57,
74, 76, 100, 102, 135
- Nadi šodana* 253
- Namibija 59
- Nanočestice 126
- Napici, gazirani 45, 57, 68, 75
- Napreci u kliničkoj hemiji* 241
- NASA 227
- National Beef Packing Company* 94
- Navasana* (čamac) 261
- Nega kose
češljanje 152
dubinsko čišćenje 152
glavni sastojci 152–155
masaža skalpa 151
pranje 150–151
sastojci koje treba da izbegavate
155–158
sunce 157
- Nega kože
najbolji sastojci 117–122
prirodni protiv hemijskih
sastojaka 116–117
toksični sastojci koje treba

POJMOVNIK

- izbegavati 124–125
vidi i Spoljašnja nega
- Neispavanost
 elektronski uređaji 177–178
 posledice 166–172
- Netoksični čistač stakla 225–226
- Nikotin 192
- Niralamba sarvangasana* (stoj na ramenima) 265
- Nortvestern medisin, centar 181
- O**
- Obroci
 jedna šerpa 88–89
 jednostavni 101
 jesti po redu 100–101
 pauza 99
 posvetite vreme 99
 vežbanje 99
- Obroci, domaći 87–92
 ušteda vremena 87
- Obroci kuvani u jednoj šerpi 88–89
- Oči, podočnjaci 140–142
- Odeća, limfni sistem 136
- Odmaranje u postojanju 291–296
- Odrezak 78, 83, 92
vidi i meso, crveno
- Okeanska detoks i mineralna maska 135
- O’Kif, Džejms 242
- Okinava 71
- Oksibenzon (benzofenon-3) 126, 127
- Omega-3 masne kiseline 36, 50, 56, 60, 61, 62, 108, 111, 144, 160, 190
- Omega-6 masne kiseline 60–62
- Orasi 56
- Organski gajena hrana 23, 52, 91–92
- Osveživači vazduha 221, 222, 225
- Ošman, Džejms 220
- Oštećenje mozga, neispavanost 171–172
- P**
- Padimat O 128
- Pakala, Džejms 27
- Pakistan 71
- Paleoishrana 79–80, 82
- Paleolitski ljudi (kamenno doba) 79
- Pančakarma* metode 203
- Pančamabuta* teorija 215
- Pantenol 155
- Paraaminobenzoinska kiselina (PABA) 128
- Parsvotanasana* (piramida) 255
- Paščimotanasana* (štikaljka) 256, 263
- Paukaste vene 147–149
- Pčelinji polen 34, 40
- Pečurke 105
- Pedijatrija* 38, 230
- Peking 80
- Peptidi 120, 141
- Piramida (*parsvotanasana*) 255
- Pirinač, crni 106
- Pita* (vatra/sunce) 31, 71, 72, 146, 215, 216–217
- Pivo 57
- Planina (*tadasana*) 256, 259
- Plug (*halasana*) 264–265
- Podočnjaci 140–142
- Pogodnost, izbor hrane 14
- Polietilen-glikol 125, 157
- Polihlorovani bifenili (PCB) 93
- Poluštikaljka (*džanu širšasana*) 264
- Porodica, stres 287–288
- Posao, stres 286–287
- Posteljina, pranje 228
- Postovi, jutarnji 99–100
- Povrće
 glavičasto 46, 55
 korensko 87–88
 kupovina 89–90
 kuvanje na pari 46
 u rutini radikalne lepote 98

RADIKALNA LEPOTA

- Prana* 33, 250–251
Pranajama 250–255
 Prašak za veš, prirodni
 224–225 Prepuštanje *vidi*
 odmaranje u postojanju
 Predavanje *vidi* odmaranje u
 postojanju
 Preobražaj 296–300
 Prerađena hrana 21–22, 23, 24–25,
 39–40, 44, 52, 62, 67, 70, 71–72,
 75, 111
 Preterano vežbanje, starenje 241–
 242
Priroda 23
 Priroda, živeti u skladu 195–230
 Prirodni ritmovi, usklađivanje 15,
 178–180
 Prirodno citrusno sredstvo za
 čišćenje 226–227
 Probiotici 43, 98
 Proizvodi za čišćenje doma, prirodni
 223
 uradi sam 225–227
 Proleće, prakse, životni stil 201–203
 Propilen-glikol (PG) 125, 128
 Prostor za spavanje 186–187
 Protein 70–71, 77–78, 191
 mišići 246–247
 preporučeni unos 249
 Pržena hrana 53
Puraka 251
 Pušenje 27, 83, 84, 227, 236
Put ka ljubavi (Čopra) 13
- R**
 Radikalna enzimska maska 143–144
 Radikalna lepota
 biranje hrane 14
 definicija 10–12
 glavna hrana 104–111
 šest stubova 13–17
 Radikalno bezbedan dezodorans 129
 Radikalno bezvremena maska 206
 Radikalno opuštajuća maska 147
 Radna grupa Bioinicijativa 229
 Radna grupa za životnu sredinu 91,
 119, 128, 223
 Baza podataka *Skin Deep*
 Cosmetics 124
 Radon 224
Radovi Nacionalne akademije nauka
 83, 115, 177
 Rak 26–27, 80, 83, 84, 93, 94, 95,
 107, 125, 126, 128, 129, 209,
 210–211, 224, 229, 236
Rak 211
Rakta 33, 130
Rasa 130
Recaka 251
 Recepti radikalne lepote 302–315
 Retinil-palmitat 119, 127
 Riba, toksini 93
 Ricinusovo ulje 160–161
 Rim, antički 122
 Rižoto u duginim bojama 313–314
 Roksarson 95
Roundup 93
 Rumi 300
 Rutine, hrana za radikalnu lepotu
 97–111
 Ružina vodica 122–123
- S**
 Sajver, Robert 41
 Salata od kelja i kinoe s prelivom od
 bosiljka 303
 Salmonela 94
 Samonikle jestive biljke 108–109
 Samosaosećajnost 276–279
 misli 278–279
 spisak „za i protiv“ 277–278
 San za lepotu 15, 163
 prirodni telesni ritmovi 173–180
 ustanovite zdravu rutinu 182–184

POJMOVNIK

- veza sna za lepoto i zdravlja
165–172
- Savet za bolje spavanje 187
- Saveti radikalne lepote za vežbanje
234–235
- Semenke 98
- Setu banda sarvangasana* (most)
262
- Skalp, masaža 151
- Slamčice 47
- Slatki krompir 190
- So 111
- Sobne biljke 227
- Soja 78, 88
 kao tempe 39, 53, 78, 82, 88
 prerađena 25, 39
 u životinjskoj hrani 92–93
- Solarna energija, lepota 209–210
vidi i sunčeva svetlost
- Spavanje
 najbolja hrana 189–190
 najbolji položaji 184
 najgora hrana 191–192
 optimalna količina 165–166
 vidi i San za lepoto
- Spoljašnja nega 14–15, 113
 za kosu i nokte 150–161
 zdrave prakse 130–137
 prirodni sastojci za negu kože
 115–129
 za konkretne kožne probleme
 138–149
- Sportska pića 69
- Srčane bolesti 26, 27, 50, 51, 70, 80,
 111, 210, 236, 281
- Starenje, prerano 26–28, 51, 62, 64,
 285
 previše vežbanja 241–242
- Stoj na ramenima (*niralamba sarvangasana*) 265
- Stojeći stolovi 238
- Stolica (*Utkatasana*) 259
- Stres
 iscelitelji 289–290
 meditacija 282–284
 porodica 287–288
 posao 286–287
 stvaranje 286–289
 štetne posledice 284–286
- Sulfati 156
- Sunčeva svetlost
 energija 212–213
 koristi 209–211
 preterano izlaganje 211–212
- Supa od kelja i sočiva 306
- Suplementi 109–111
 DHA 36
 magnezijum-oksidi 45
 probiotici 98
- Supta matsjendrasana* (uvrtanje na
 leđima) 256–257
- Susamovo ulje 134
- Suva koža 144–147
- Suvo četkanje 134–135
- Sveti sati 184
- Svetlost
 prirodna 173, 175, 176
 temperatura boje 176
 veštačka 174–179, 183
- Svetlost prostora za spavanje 186–
 187
- Svetska zdravstvena organizacija 27,
 81, 93, 229
- Svetski žurnal za gastroenterologiju*
 41
- Svež vazduh 225
- Svilenkasti čokoladni mus 314–315
- Š
- Šakti 195
- Šećer, prerađeni 68
- Šejkovi 88
 vidi i zeleni šejk za blistavost
- Šetanje i planinarenje 136

RADIKALNA LEPOTA

- Ši buter 145
 Štipaljka (*paščimotanasana*) 256, 263
 Švedska 81, 134, 167
- T**
Tadasana (planina) 259, 259
 Tagore, Rabindranat 296
 Tajlenol 52
 Telo, prirodni ritmovi 173–180
 Tempe 39, 53, 78, 82, 88
 Temperatura
 hrane i pića 101–103
 prostora za spavanje 186–187
 Tereza, Sveta 272
The Beauty Detox Power 182
The Beauty Detox Solution 100–101
 Tišina, u prostoru za spavanje 186–187
 To divno kretanje 15–16, 231–266
 disanje 250–254
 u svakodnevnoj rutini 233–249
 joga 254–266
 Tonik radikalne lepote za jetru 55
 Tonik za prevenciju akni 140
 Topla pića 183
 Tortilje od mariniranog tofua i nori algi sa orašastim umakom 311–312
 Toskana 24
 Tradicionalna kineska medicina (TKM) 26, 51, 53, 72, 101, 103, 131
 Trampolina 136
 Trešnje 34, 203
 Tretman skalpa za omekšavanje kose 151
 Tretman za jačanje noktiju 160–161
 Tretman za solarnu lepotu 127
 Tretman za uklanjanje podočnjaka 142
 Trietanolamin 125, 157
- Trougao (*Utita trikonasana*) 259
 Tunis 80
- U**
 Učinak, neispavanost 169–170
 Udobnost, u okruženju za spavanje 187–189
Uđaji 252, 263
 Ugljeni hidrati 69–70, 74–76
 složeni (skrob) 75
 prosti i rafinirani 74–75
 Ukus, odabir hrane 21–22
 Ulje čajevca 139
 Ulje od semena grožđa 145
 Ulje za masažu za smirivanje nervnog sistema 137
 Univerzitet Kornel, Odeljenje za nutricionizam 80
 Univerzitet Oksford 141
 Univerzitet Stanford 166, 211
 Univerzitet u Južnoj Kaliforniji, Institut za dugovečnost 51
 Univerzitet u Koloradu 79
 Univerzitet u Lujzijani 106
 Univerzitet u Minesoti 27
 Univerzitet u Pensilvaniji 165, 172, 176
 Centar za spavanje i cirkadijalnu neurobiologiju 165
 Fakultet za umetnost i nauk 176
 Medicinski fakultet 176
 Univerzitet u Stokholmu 167
 Univerzitet u Vašingtonu 102, 222
 Medicinski fakultet 116
 Univerzitetske bolnice u Klivlendu 167
 Unutrašnja nega 19–20, 47, 150
 kako da uvrstite hranu i rutine radikalne lepote 97–111
 odabir hrane 21–24
 povezanost hrane 87–96
 proporcije radikalne lepote 59–84

POJMOVNIK

- ravnoteža makronutrijenata 70–84
 telesni prirodni procesi 29–58
 varenje 26, 41–43, 45–46
 Upala 60–62, 64
 Uprava za hranu i lekove, američka 95, 117, 119, 123, 124
 Usisavanje 223
 Uvrtanje na leđima (*supta matsjendrasana*) 256–257
Utita trikonasana (trougao) 259
Utkatasana (stolica) 259
 Uzemljenje 15, 219–220
- V**
- Varenje 26, 41–43, 45–46, 99–100
 šetanje 237
Vata (vazduh/vetar) 71, 132, 205, 206, 215, 216
 Vavilon 11, 214
 Večernja rutina, za san za lepotu 182–184
 Večernji eliksir za obnavljanje 190
 Veler, Ričard 211
 Vene, paukaste 147–149
 Ventilacija, zatvorenih prostorija 225
 Veštački zaslađivači 68–69
 Veštačko svetlo 174–180, 183
 Vežbe
 saveti 235
 obroci 246–249
 jutarnje i popodnevnne/večernje rutine 244–246
 preterano, starenje 241–244
 vidi To divno kretanje, neusiljeno
 Vilakamba narodi 71
 Vino 57, 192
 Visi, Zigrid 165, 172
 Viskonsinska grupa za spavanje 167
 Vitamiks 88
 Vitamin A 119, 127, 143, 198
 Vitamin B₁₂ 110, 193
 Vitamin C 41, 118, 143, 144
 Vitamin D 64, 200, 209, 210
 Vitamin D₃ 110
 Vitamin E 118, 127, 134, 207
 Vizualizacija, odabir hrane 85
 Vlakna 44, 46, 48, 77
 Vlažnost, u zatvorenom 228
 Voće 75–76
 Voda, vruća 44, 55, 97
 vidi i hidracija
 Volmart 24
- Z**
- Začini 36, 45, 47
 Začinjena hrana 191–192
 Zatvor 31, 41–42, 45, 49, 74, 107, 216, 243
 Zamrzavanje hrane 89
Zbornik pedijatrije i adolescentne medicine 169
 Zdravi čistač rerne 226–227
 Zdravlje, izbor hrane 24–25
 Zelena salata za ispravljanje kože 304
 Zeleni čaj 54
 Zeleni šejk za blistavost 35–36, 43, 47, 48, 52, 77, 82, 90, 97, 98, 100, 103, 105, 107, 109, 141, 201, 217, 245–248
 Zima, životni stil, prakse 198–200
 Znanje i istina, put 270
 Znoj, značaj 243
 Zubi i desni 158–159
- Ž**
- Živa 93
 Životinjske masti 40, 71, 83
Žurnal alternativne i komplementarne medicine 220
Žurnal Američkog koledža za toksikologiju 156

RADIKALNA LEPOTA

| | |
|---|---|
| <i>Žurnal kozmetike, dermatološke nauke i primene</i> 219 | <i>Žurnal primenjene fiziologije</i> 248 |
| <i>Žurnal medicine kliničkog spavanja</i> 192 | <i>Žurnal sportskih nauka</i> 246 |
| <i>Žurnal nauke o ćelijama</i> 202 | <i>Žurnal za fiziologiju</i> 238 |
| <i>Žurnal o javnom zdravlju i prirodnoj sredini</i> 63 | <i>Žurnal za istraživačku dermatologiju</i> 210 |
| | <i>Žurnal za kliničku endokrinologiju i metabolizma</i> 168 |

O autorima

DR DIPAK ČOPRA, osnivač Čopra fondacije i suosnivač Čopra centra za dobrobit, svetski je priznati pionir integrativne medicine i ličnog preobražaja. Napisao je više od osamdeset knjiga, koje su prevedene na više od četrdeset svetskih jezika, uključujući mnoge bestselere Njujork tajmsa. Časopis Tajm opisao je doktora Čopru kao „jednog od sto heroja i ikona ovog veka“. U internet anketama Čopra zauzima sedamnaesto mesto na listi najuticajnijih svetskih mislilaca, a prvo na polju medicine.

Posetite njegov sajt DeepakChopra.com.

KIMBERLI SNAJDER nalazi se na listi najprodavanijih autora Njujork tajmsa sa serijalom *Beauty Detox*. Kao nutricionistkinja i stručnjak za zdravlje i lepotu nastupala je u emisijama *Dobro jutro, Ameriko*; *Šou doktora Oza*; *Elen* i *Danas* i njeni tekstovi su objavljeni u časopisima *Vol Strit žurnal*, *Vog*, *Veniti fer* i *El*, između mnogih drugih. Kao glavni zdravstveni savetnik mnogih vrhunskih izvođača u industriji zabave, Kimberli Snajder je takođe i tvorac brenda organskih sokova i šejkova i voditeljka je popularnog potkasta *Beauty Inside Out*. Njen blog, veb-sajt i proizvodi raširili su pokret *Beauty Detox* u više od sto pedeset zemalja.

Za više podataka posetite KimberlySnyder.com.

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 m² čeka vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na 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

Knjižara „Riznica knjiga br. 5“ | Trg srpskih dobrovoljaca 19 | 0230/429-917, 063/517-874 | Kikinda

Knjižara „Riznica knjiga br. 1“ | Tržni centar bb, kod hotela „Konak“ | 031/846-296, 063/517-874 | Zlatibor

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

☎ Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627

@ Poručite putem mejla: 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



▶ Google play



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

159.947.3-055.2

613-055.2

641.5(083.12)

ЧОПРА, Дипак, 1947-

Radikalna lepota / Dipak Chopra, Kimberli Snajder ; [prevod Irina Vujičić]. - Beograd : Leo Commerce, 2017 (Novi Sad : Sajnos). - 329 str. ; 23 cm. - (Biblioteka Budenje)

Prevod dela: Radical Beauty / Deepak Chopra and Kimberly Snyder. - Tiraž 1.000. - Pojmovnik: str. 319. - O autorima: str. 331.

ISBN 978-86-7950-430-2

1. Снајдер, Кимберли [аутор]

а) Здравље - Жене б) Психологија успеха - Жене с)

Куварски рецепти

COBISS.SR-ID 228914188