

MUDr. Karel Nešpor, CSc. **Kudy do pohody**

Audiokniha známého lékaře MUDr. Karla Nešpora, kterou namluvil společně s herečkou Terezou Bebarovou, ukazuje cestu přímo „do pohody“. V první části nabízí autor řadu rad, jak mírnit stres i bolest a uvolnit se. Najdete zde také krátké příběhy z populárních knih „Kudy do pohody“ a „Jak být milejší“. Kromě toho vám doktor Nešpor předvede některé druhy smíchu. S jejich pomocí potěšíte okolí, a navíc se uklidníte. Ve druhé části nosiče jsou relaxační techniky a meditace namluvené doktorem Nešporem s jemnou hudbou. Jsou velmi vhodné pro chvíle odpočinku nebo před spaním.

Kniha „Kudy do pohody“ získala ocenění „Český Bestseller“ v kategorii „Zdraví & životní styl“



© 2017 SUPRAPHON a.s.
Vydal SUPRAPHON a.s., 2017



SU 6457-2



SUPRAPHON a.s.
Palackého 740/1
112 99 Praha 1
Česká republika
www.supraphon.cz
www.supraphonline.cz

www.drnespor.eu

