

# NEHAŠTE PŘÍZNAKY, POCHOPTE PŘÍČINY

Rozhodnout se je prvním krokem na vědomé cestě ke zdraví. Naslouchat vlastnímu tělu však nemusí být tak snadné. Které techniky pomáhají zlepšit naše životní nastavení?

Jak prohlédnout iluze, které si vytváříme o světě?

Jan Vojáček hledá odpovědi spolu s osobnostmi, kterých si váží a které mají k tématu zdraví co říct. Oblíbený funkční lékař v praktických návodech ukazuje, jak najít odvahu k životu v radosti a lásce – a inspirovat se může skutečně každý.

## *Pokračování bestselleru Umění být zdrav*

Celková délka 9 h 42 min

Nezkrácená audiokniha ve formátu MP3

Interpreti: Petr Gelnar, Iveta Dušková,

Martin Zahálka, Jolana Smyčková

Režie: Martin Šebestík

Zvuk: Dušan Vozáry

Hudba: Armin Effenberger

Natočeno v Chicsoundstudio

Nahrávka vznikla podle knihy

*Rozhodni se být zdrav*

vydané nakladatelstvím CPress v roce 2022.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku

2022 ve společnosti Albatros Media, a. s.

se sídlem 5. května 22, Praha 4.

© Jan Vojáček, 2022



»» VOXI

www.albatrosmedia.cz  
CZ 349 Kč / SK 13,99 €

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou  
doporučenou spotřebitelskou cenu.