

## מונולוג של איש שמן

**1** בשפה ישירה ופשטה משרטטת עליזה גלקין-סמית בספרה השישי טיפוס שמן שלא ניתן להתעלם ממנו: הגיבור, שלא מוזכר בשמו, הוא מרצה פופולארי להיסטוריה ורחוק מלהיות אנין טעם: "לא אכפת לי מה אני אוכל, העיקר לאכול, זה גורם לי הנאה", הוא מתוודה. הוא גם מסכם ואומר שתחומי העניין שלו בחיים מוגבלים לנשים, אוכל והיסטוריה. הספר המצוין מוקדש לאוהבי האוכל והחיים שמנים ורוים כאחד ומכיל מתכונים נהדרים.

מונולוג של איש שמן. מוציא לאור: "מנדלי מוכר ספרים ברשת". 262 עמודים. מחיר: 74 שקל למודפס. 37 שקל לדיגיטלי.



## 100% בחירה

**2** בשפה קולחת חושפת בפנינו שרון שחף את האמת על יצירת המציאות האישית, את הדרך לחיים של כוח, אהבה, שמחה ובחירה, וזאת בהתבסס על שני עקרונות פשוטים: אנו היוצרים של מציאות חיינו ונקודת הכוח היא תמיד רגע ההווה. שני עקרונות אלה לא זרים לחלק מהקוראים שנחשפו אליהם באמצעות ספרים וסרטים שונים, אבל בפעם הראשונה חושפת המחברת את הדרך המעשית בה ניתן ליישם באופן אפקטיבי בחיי היום-יום. מוציא לאור: הוצאת גלים. 236 עמודים. ניתן להשיג את הספר בחנויות הספרים המובחרות. מחיר: 79 שקל.



## המסע המשותף

**3** "המסע המשותף" (טלי אמסלם, צופית חפר, שי רפאלי) הוא ספר פשוט, בגובה העיניים, מהלב, שמציג גישה קלה ליישום קשר חיובי ומרפא בין אנשים. הספר נכתב בדרך של מסע משותף אמיתי שנמשך שנתיים: שלוש חברות כותבות יחד, כל אחת מביתה, על גבי מסמך משותף, בשיחות סקייפ עמוק אל תוך הלילה ומפגשים. חוויות הריפוי והאהבה מתוך הקשר בין השלוש באות לידי ביטוי בין השורות גם עבור הקורא. "בריאות ושמחה נמצאות ממש כאן, מתחת לאף שלנו, וכל שנותר הוא רק לגלות אותן". מוציא לאור: הוצאת מטר, 177 עמודים. מחיר: 68 שקל.



## צבאים בישראל

**4** ספר של יורם יום-טוב על הצבי המפאיר את מישורי הארץ וגבעותיה ונזכר פעמים רבות בתנ"ך כסמל ליופי. מטרת הספר היא להביא לשוחרי הטבע ולמטיילים ברחבי הארץ מידע מפורט ונגיש על הצבאים בישראל. חוקרים רבים, ישראלים וזרים חקרו את מיני הצבאים בארץ, והספר מסכם את המידע הרב שנצבר במחקריהם. בפרקיו הראשונים מובא מידע כללי לגבי הצבאים, מקומם ומעמדם בעולם החי. בהמשכו יש תיאור מפורט של הפיזיולוגיה, הביולוגיה, התפוצה, הרגלי חייהם והאתגרים עימם עליהם להתמודד. מוציא לאור: הוצאת דן פרי, 176 עמודים, מחיר: 98 שקל.



## תחושת בטן

**5** ספר של ג'וליה אנדרס שעוסק כולו בסיפור המדהים של מערכת העיכול. בשפה בהירה ומלאת הומור אנדרס מסירה את הלוט מעל מערכת העיכול. היא לוקחת אותנו לסיור מהפה ועד פי הטבעת, מציגה לנו את כל האיברים והאורגניזמים המשתתפים בתהליך העיכול ובתוך כך פותרת תעלומות גדולות וקטנות הקשורות לעולם הזה: למה אנחנו משתוקקים למשהו מתוק אחרי הארוחה, איך לשבת נכון בשירותים, למה ההבדל בין פרוביוטיקה ופרה-ביוטיקה, למה האכילה אכן מנחמת. מוציא לאור: כנרת, זמורה-ביתן, 302 עמודים. מחיר: 74 שקל.



## זן ואומנות האושר

**6** בספר זה מנסה כריס פרנטיס ללמדנו כיצד כל מחשבה וכל רגש יעוררו שמחה וחיוניות בחיינו ולא יגרמו לדיכאון, כיצד להסתגל לשינויים, כיצד להתמודד עם לחץ בדרך בריאה וכיצד להזמין חוויות נפלאות שיחזקו אותנו. הספר קל לקריאה, נגיש ומצליח דרך החכמה של הזן לתת כלים פשוטים ומעשיים ליצירת חיים טובים יותר. מוציא לאור: הוצאת אופוס, 144 עמודים, מחיר: 68 שקל.

