



**Toimetulek diabeediga**  
Sarah Brewer  
180 lk, pk  
Ainulaadne raamat diabeedihaigetele. Siin on esitatud usaldusväärne ning kergesti järgitav loodusravist ja enesehoolduskuuridest koosnev terviseprogramm, mis on mõeldud tavapärase diabeediravi toetamiseks. Kui otsite võimalusi, kuidas diabeediga paremini toime tulla või lihtsalt tervist kontrolli all hoida, on see raamat just teile.



**Lihtsad toidud lihtsast toorainest**  
Anne Kersna  
96 lk, kk  
Nagu pealkiri lubab, on selle raamatu järgi lihtne ja tervislik toitu valmistada. Kõik vajalik on hõlpsasti kättesaadav oma aiast, turult või tavalisest toidupoes. Leiad siit toite suppidest magusroa või küpsetisteni.



**Roosid**  
Gudrun Manell, Bertil K Johanson  
240 lk, kk  
Siit leiad palju meie kliimasse hästi sobivaid ja väga külmakindlaid sorte, liksaks emotsionaalseid fakte rooside ajaloo kohta. Selle raamatu abil leiate oma aeda sobivad ja kõige hurmavamalt lõhnavad roosisordid.

**Hinnad langevad koos lehtedega!**



**Toimetulek kõrge vererõhuga**  
Sarah Brewer  
180 lk, pk  
Raamatust leiad 3 erineva raskusastmega programmi ja nõuanded, mis on mõeldud tavapärase kõrgvererõhu ravi toetamiseks. Kõik programmid pakuvad päevade kaupa harjutusi, tootumiskavasid ja tervislikke retsepte.



**Taimetoidud**  
Tiiu Väinäär  
264 lk, pk  
Kaunis ja sisukas kokaraamat taimetoidudest. Selle raamatu retseptide abil võite katta nii argipäevase kui peolaua. Leiad suppe, salateid, põhiroogi, magustoite ja küpsetisi.



**Stress kui asümmeetriline seisund. Loomulik ravi**  
Aili Paju, Riina Raudsik  
128 lk, kk  
Tunnustatud arstide praktiline käsiraamat, mis tutvustab ja selgitab, mis meie organismis tegelikult ülekoormuse tõttu toimub, kuidas sellega toime tulla ja end enda ning lähedaste meeleheaks ikkagi normaalsesse seisu tagasi viia.

**Palju soodsaid pakkumisi ja häid raamatuid.**

Tellimiseks helista telefonil 617 7717 või telli Internetist [www.mlraamat.ee](http://www.mlraamat.ee). Raamatud saadaval ka Maalehe esindustes Tallinnas Toompuiestee 16 ja Tartus Gildi 3.



**Looduslikud pühapaigad**  
Ahto Kaasik, Heiki Valk  
352 lk, kk  
See raamat kõneleb Eestimaa looduslikest pühapaikadest – hiiekohtadest, pühapuudest, ohvrikividest ja -allikatest, andes aimu nende olukorrast ja tähendusest meie kultuuri- ja identiteediruumis nii minevikus kui kaasajal.



**Moderne aed linnas**  
Joe Swift  
176 lk, kk  
Lahendused, kuidas aiaruumile maksimaalne rakendus leida ja kuidas oma hoovist, rõdust või terrassist kujundada elutuba vabas õhus.



**Kõrvitsaraamat**  
Toivo Niitberg, Priit Põldma  
232 lk, pk  
Saad teada, kuidas kõrvitsat, kabatšokki, melonit ja arbuusi kasvatada ning mida maitsvat neist teha – kuidas säilitada, külmutada, hapendada ja kuivatada.

**SUPERHEA PAKKUMINE!**



“Lõbus lesknaine Lõuna-Eestist ja teisi külajutte”

**TASUTA\***

\*Tellides korraga 3 raamatut, saad TASUTA kaasa novellikogumiku “Lõbus lesknaine Lõuna-Eestist ja teisi külajutte”.

Pakkumine kehtib septembri lõpuni või kuni kaup jätkub.