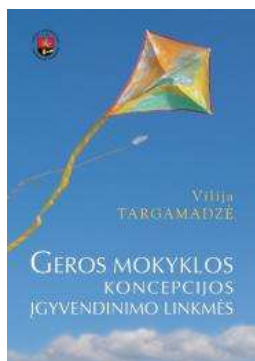


Klasės valdymo psichologiniai aspektai. *Laima Kyburienė*

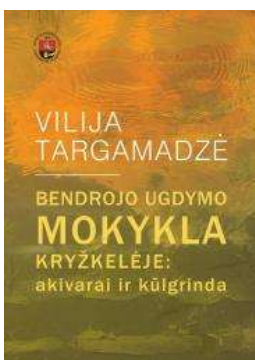
Visiems gerai suprantama, kad mokytojai ir mokiniai beveik pusę savo aktyvaus laiko praleidžia socialinėje aplinkoje, vadinamoje – klasėje, būtent čia ir vyksta nuolatinė sąveika. Mokytojai veikia mokinius, mokiniai – mokytojus, jiems kartu veikiant formuojasi grupė. Kokie grupės (klasės) valdymo pasirinkti metodai yra efektyvūs priklauso nuo daugelio veiksnių.

Reikėtų didelį dėmesį atkreipti į mokytojo vadovavimą, kaip jis sugeba įtakoti ugdytinius našiam darbui. Mokytojas arba vadovas norėdamas sėkmingai ugdyti mokinius, turi gerai išmanyti ne tik atskirų mokinių asmenybės savybes, bet ir visos klasės kaip bendruomenės ypatumus, kurie turi didelę įtaką darbo sėkmei bei kiekvieno grupės nario asmenybės saviraiškai. Galų gale mokytojui privalu gerai pažinti ir išmolti valdyti patį save. Svarbiausia grupės (klasės) valdyme yra sukurti teigiamą atmosferą, kurioje būtų jaučiamas saugumo, bendrumo, jaukumo, pasitikėjimo pojūtis.



Geros mokyklos koncepcijos įgyvendinimo linkmės. *Vilija Targamadžė*

Žmogaus, visuomenės gyvenime mokyklos vaidmens neištrinsi. Galima pakoreguoti mokyklos įvaizdį, bet ne jos esmę. Šios mokslo studijos tikslas – nubrėžti Geros mokyklos kūrimo linkmes, kurios gali būti jos tapsto slinktimis. Ši mokslo studija neapsiriboja tik mokslinė analize – ji apima ir taikomąjį Geros mokyklos kūrimo aspektą.

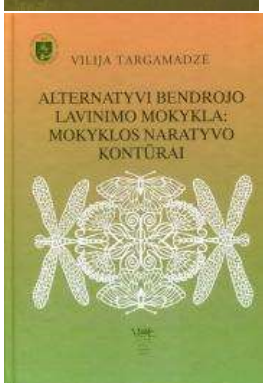


Bendrojo ugdymo mokykla kryžkelėje: akivarai ir kūlgrinda. *Vilija Targamadžė*
Monografijos tikslas – nubrėžti bendrojo ugdymo mokyklos akivarų eskizus ir projektuoti mokyklos kūlgrindą.

Uždaviniai:

1. Pateikti Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklos esminių akivarų išvalgas.
2. Nubrėžti Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklos galimos kūlgrindos eskizą.

Tai įgyvendinama, atskleidžiant, kad bendrojo ugdymo mokyklos istorijoje būta nemažai akivarų, kurie ir dabar turi įtakos jos veiklai. Pateikiamos galimos mokyklos perspektyvos išvalgos, kuriomis remiantis, galima modeliuoti mokyklos, siekiančios tapti gera mokykla, veiklą.



Alternatyvi bendrojo lavinimo mokykla: mokyklos naratyvo kontūrai

Vilija Targamadžė

Monografija skirta edukologijos mokslininkams, studentams, švietimo politikams ir reformatoariams, pedagogams ir kitiems, besidomintiems bendrojo lavinimo mokyklos veiklos tobulinimu. Pateikiama alternatyvios mokyklos samprata, kriterijai, jaunimo mokyklos kaip alternatyvios tradicinei bendrojo lavinimo mokyklai linkmės ir slinkty, pateikiami autorės kartu su kolegomis sukurti modeliai, skirti mokyklos veiklos tobulinimui. Taip pat pateikiamas autentiškas Projekcinės pedagogikos modelis. Knygoje pateikti empiriniai tyrimai ir teorinės išvalgos sudaro prielaidas alternatyvios mokyklos modeliavimui ir atveria slėpinį, kodėl iki šiol nedominuoja Lietuvoje laisvojo ugdymo paradigma, kurios jau orientyras buvo Lietuvos švietimo

konceptijoje(1992) ir LR Švietimo įstatyme(1991). Monografijoje brėžiami galimi mokyklos kaitos, jos veiklos tobulinimo scenarijai.

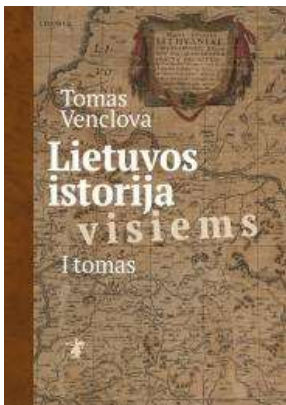


Pagrindinės mokyklos matematikos kurso kartojimo medžiaga.

Kornelija Intienė, Vida Meškauskaitė, Žydrūnė Stundžienė.

Matematikos kurso kartojimo medžiaga ne tik puikiai pagelbės rengiantis PUPP, bet ir bus labai naudinga bandant prisiminti dalykus, kurių mokytasi ankstesnėse klasėse.

Visas V–X klasių algebros, geometrijos, statistikos ir tikimybių teorijos kursas sudalytas į 30 skyrių. Knygutės struktūra įprastinė: teorija su pavyzdžiais, tada – išspręstų uždavinių pavyzdžiai ir galiausiai – uždaviniai savarankiškam darbui. Spręsdami uždavinius galėsite ne tik pakartoti įgytas matematikos žinias, bet ir patikrinti, ar nėra likę mokymosi spragų, ar tinkamai pasirengta pagrindinio ugdymo pasiekimų patikrai. Visų užduočių atsakymus rasite knygelės pabaigoje.



Lietuvos istorija visiems, I tomas. Tomas Venclova

Nauja įdomi knyga apie šalies istoriją „Lietuvos istorija visiems, I tomas“ - tai vieno žinomiausių Lietuvos intelektualų, poeto, eseisto, Jėlio universiteto profesoriaus Tomo Venclovos darbas.

Išleistas pirmasis „Lietuvos istorijos visiems“ tomas pasakoja istoriją nuo neandertaliečių ir kromanjoniečių laikų iki Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės padalijimų. Autorius taip pat rengia antrąjį tomą, apie naujųjų laikų Lietuvos istoriją.

Barbarosa. Robertas Petrauskas

Tai knyga apie Barbarosos operaciją, prasidėjusią 1941 metais, kai Vokietijos kariuomenė veržėsi į Sovietų sąjungą.

Karas, kuris prasidėjo 1941 metais tarp Vokietijos ir Sovietų sąjungos neturi jokių precedentų. Vokietija puolė Sovietų sąjungą visiškai nepasiruošusią ir karo pradžioje šlavė teritorijas neįtikėtinu greičiu. Tačiau birželį pradėtos kovos nesibaigė iki žiemos kaip tikėjosi vokiečiai, o veltis į ilgą ir varginantį karą jie nebuvo pasiruošę. Vis dėlto karas tęsėsi iki pat 1945 metų, kai vokiečiai galutinai kapituliavo. Karo padariniai buvo itin tragiški abiem pusėms – vien per 1941 metus, t. y. per maždaug šešis karo mėnesius žuvo apie 5 milijonus karių.

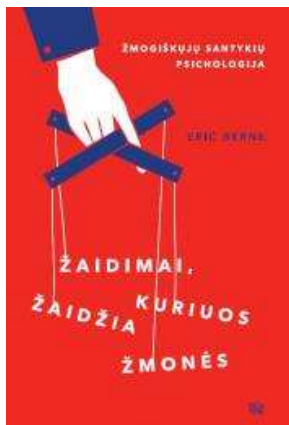
Vokiečiams puikiai sekėsi nuo pat 1941 m. pavasario, jie užkariavo nemažai Europos teritorijų, turėjo sąjungininkų. Vis dėlto Sovietų sąjungos pajėgos buvo kur kas didesnės, o ir ginklų bei karo technikos jie turėjo daugiau. Tačiau tos pajėgos

buvo nepasirengusios staigiam puolimui. Nors ir tikėdamasis konflikto su Vokietija, Stalinas manė, kad Vokietija nesiryš kovoti dviem frontais ir Sovietų Sąjungos nepuls tol, kol nebus nugalėta Jungtinė Karalystė. Stalinas manė, jog tai turėjo įvykti ne anksčiau kaip 1942 m. vasarą. Be to, Stalinas buvo nužudęs ar įkalinę daugybę patyrusių Raudonosios armijos karininkų, o juos pakeitę jauni ir nepatyrę karo pradžioje pridarė daug klaidų.



Be šiandienos rytų nebūtų vakarykštės dienos. Filosofiniai mintiniai žaidimai. Yves Bossart

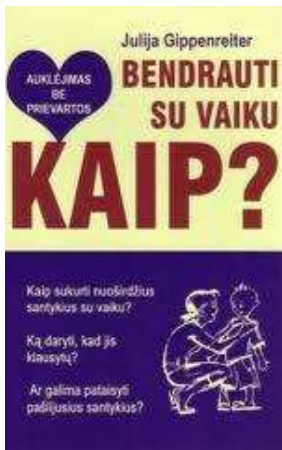
Knygoje pateikiami patys įvairiausi skirtingų laikotarpių žinomiausių pasaulyje filosofų mintiniai žaidimai, arba mąstymo eksperimentai. Jau daugiau nei du tūkstančius metų tokie mąstymo eksperimentai yra svarbus ir veiksmingas filosofijos įrankis. Mąstymo eksperimentas – tai hipotezė, teorija ar principas, kai mąstant galvojama apie pasekmes: kas gali atsitikti arba kas atsitiktų, jeigu?.. Tokie mąstymo eksperimentai padeda rasti atsakymus į esminius gyvenimo klausimus. Taip pat pateikiamos filosofinės mįslės, proto žaidimai ir analogijos, susijusios su svarbiausiomis filosofijos temomis. Nagrinėjami laimės, erdvės, laiko klausimai, moralės teorijos. Skaitant knygą atrodo, tarsi sėdėtumėte prie vieno stalo su garsiausiais filosofais ir tame draugiškame ratelyje mėgintumėte suprasti jų teorijas, pateiktumėte savo



Žaidimai, kuriuos žaidžia žmonės. Eric Berne

Psichiatrijos klasika tapusioje knygoje Eric Berne pristato naują požiūrį į tai, kaip žmonės elgiasi vieni su kitais. Transakcinės analizės prielaidos teigia, jog žmogaus ego gali būti trijų būsenų – Tėvo, Vaiko ir Suaugusiojo. Psichiatro teigimu, neigiamą elgesį dažniausiai lemia šių būsenų kaita ir persipynimas. Remdamasis šiuo metodu, knygoje „Žaidimai, kuriuos žaidžia žmonės: žmogiškųjų santykių psichologija“ autorius analizuoja įvairius žmonių elgesio ritualus ir modelius. Per knygoje analizuojamus tarpasmeninio elgesio modelius, kurie vadinami transakcijomis arba žaidimais, atsiskleidžia slapta žmonių motyvacija, neįsisąmonintos emocijos ir užslėpti jausmai. „Žaidimai, kuriuos žaidžia žmonės: žmogiškųjų santykių psichologija“ nėra pesimistinis veikalas apie žmones, kurie vieni kitus išnaudoja ir traumuoja siekdami savo tikslų. Tai patarimų knyga, kaip

bendraujant išvengti įtampos, atpažinti žalingas situacijas ir nesivelti į manipuliacijas. Be to, knygoje autorius kalba apie „dėmesio ekonomiką“. Žmonėms, kurie yra socialios būtybės, svarbu, kad jų būtų klausoma, o jų nuomonės paisoma.



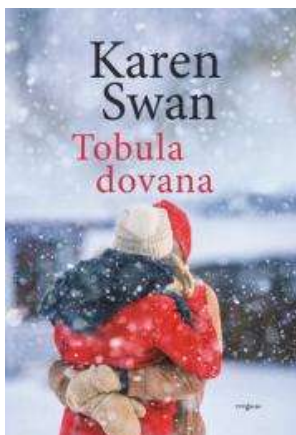
Bendrauti su vaiku. Kaip? *Julija Gippenreiter*

Knygoje atsiskleidžia ne tik didelis autorės profesionalumas, bet ir jos asmeninė patirtis. Ji - trijų vaikų mama, penkių anūkų senelė ir dviejų proanūkių prosenelė. Daugelis siužetų, aprašytų knygoje, paimti iš realių jos didelės šeimos įvykių. Atskleisime paslaptį: "Laiškai apie paauglį", sudarantys antrąją knygos dalį, - tai tikri autorės laiškai dukrai apie anūką, pakliuvusį į sunkią psichologinę situaciją. Julija Gippenreiter - Maskvos valstybinio universiteto profesorė, garsi mokslininkė ir talentinga pedagogė, daugybės straipsnių, monografijų, mokomųjų priemonių autorė. Moksliniai autorės interesai apima įvairias sritis - nuo pažinimo psichologijos iki asmenybės psichologijos. Paskutiniaisiais metais J. Gippenreiter intensyviai dirba praktinės psichologijos srityje: veda mokymus, konsultuoja vaikų ir šeimos problemų klausimais.



Žmogus ieško prasmės. *Viktor E. Frankl*

"Suaugusio žmogaus gyvenime svarbiausias yra prasmės siekimas ir atradimas." Šis principas tapo vadinamosios trečiosios Vienos psichoterapijos mokyklos kūrėjo, austrų neorologo ir psichiatro Viktoro Emilio Franklio gyvenimo ir kūrybos šerdimi. Jis pasiūlė vieną pirmųjų egzistencinių psichoterapinių sistemų, šalia kūniškojo ir psichinio iškėlęs dvasinio matmens svarbą pilnaverčiam žmogaus gyvenimui ir ypač jo sveikatai. Šis matmuo apima tokius svarbius žmogaus atributus kaip prasmės siekimas, orientacija į gyvenimo tikslų realizavimą, kūrybiškumas, vaizduotė, intuityva, savo galimos ateities įžvalga, sugebėjimas mylėti, išgirsti sąžinės balsą. Savo psichologinę teoriją Viktoras E. Franklis pavadino logoterapija – sistema, padedančia žmogui ieškoti savo gyvenimo prasmės ir ją atrasti.

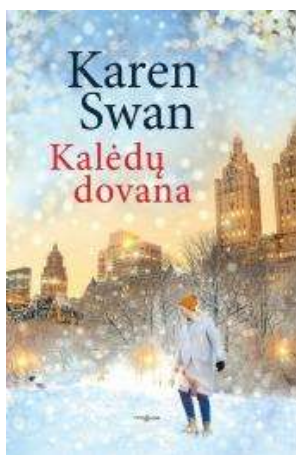


Tobula dovana. *Karen Swan*

Tai prabangi ir intriguojanti istorija apie juvelyrę ir vieną užsakymą, pakeitusį jos gyvenimą. Praeities vaiduoklių persekiojama Laura netrokšta nieko daugiau, tik išsaugoti savo mažą ir smulkmeniškai sudėliotą pasaulėlį – savo ramius ir ilgalaikius santykius su vaikinu ir pamažu augantį juvelyrikos verslą. Ji nemėgsta būti tarp žmonių ir neieško naujų draugų. Kol vieną dieną į jos studiją įžengia Robas Bleikas ir užsako pagaminti vėrinį, kurio karoliukai papasakotų visą jo žmonos Ketės gyvenimo istoriją.

Laura imasi užduoties itin atsakingai. Ji kalbasi su Ketės šeima, draugais, net buvusiais meilužiais. Pamažu jos gyvenimas blėsta ir Laura ima jaustis taip, lyg gyventų tos šeimos pasaulyje, kur savaitgaliai leidžiami Šveicarijos slidinėjimo kurorte Verbje, o oras dvelkia levandų aromatu, kur draugai yra pašėlę,

ekstravagantiški ir pavydūs, o didelė meilė varžosi su dar didesnėmis aistromis.



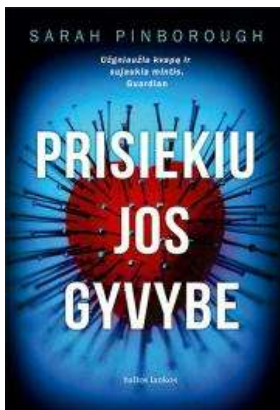
Kalėdų dovana. *Karen Swan*

„Kalėdų dovana“ – žavinga istorija apie keturių moterų draugystę ir, žinoma, meilę – prarastą ir vėl atrastą. Kesė, iš keturių draugių ištekėjo pirmoji. Ir štai po dešimties santuokinio gyvenimo metų Škotijos užkampyje jos santuoka staiga subyra į šipulius. Tačiau kam gi būtų geriausios draugės, jei nesugalvotų, kaip ištraukti vyro išduotą Kesę iš sielvarto liūno? Ji per ilgai užsisėdėjo Škotijoje, ji nepažįsta nei gyvenimo, nei savęs. Jai reikia suprasti, kas ji yra ir ko ji iš tiesų nori!

Taigi, didieji Kesės pasikeitimų metai prasideda: ji po keturis mėnesius turi viešėti pas kiekvieną draugę Njujorke, Paryžiuje ir Londone. Iš nedrąsios provincialės ji tampa mados užkulisų žinove, iš keksiukų mėgėjos – liekna širdžių ėdike...

Stulbinamai pakeitusi savo išvaizdą ir gyvenimo būdą, Kesė bando surasti ir naują meilę. Njujorkas, Paryžius ir galiausiai Londonas Kesę iš pradžių šokiruoja, trikdo, bet kartu žavi. Draugių gyvenimai tokie skirtingi! Kesė vos spėja paskui jas ir

kūliais besiverčiantį naują gyvenimą, rinkdamasi vyrus, tarp kurių turi būti ir tas vienintelis. Juk turi?



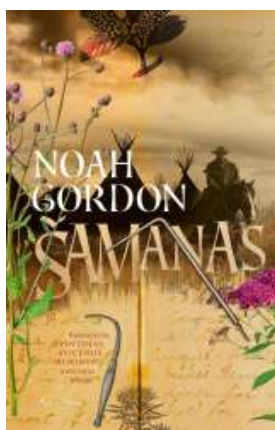
Prisiekiu jos gyvybe. Sarah Pinborough

tai stingdantis psichologinis trileris apie atsidavusią vienišą mamą Liza, jos nenustygstančią dukterį paauglę Eivą ir jų draugus – apie paslaptis, kurias jie visi slepia, ir praeitį, nuo kurios niekaip negali pabėgti.

Liza turi savų tamsių paslapčių iš praeities, kurios ima kilti į dienos šviesą. Tačiau paslapčių turi ne tik ji. Kas iš tiesų gyvena melo pasaulyje? „Prisiekiu jos gyvybe“ – įtampos ir stebinančių siužeto vingių kupinas romanas.

Liza gyvena ramų gyvenimą. Ji vieniša mama, kuriai netrukus sueis 40, ji vertina savo privatumą ir viską aukoja, kad tinkamai užaugintų savo šešiolikmetę dukrą Eivą. Liza atsargi su vyrais ir nekalba apie praeitį, nepasakoja Eivai apie jos tėvą. Lizos geriausia draugė ir kolegė Merilin norėtų, kad Liza labiau atsivertų ir galbūt net nueitų į kokį pasimatymą, pavyzdžiui, su nauju seksuali klientu, kuris

akivaizdžiai ja domisi. Tačiau galbūt Merilin nėra pats tinkamiausias žmogus dalinti santykių patarimus...



Šamanas (Koulų šeimos istorija, 2-oji knyga). Noah Gordon

Istorija knygoje „Šamanas“ sukasi apie legendinio Robo Koulo proproprovaikaitį. Metai iš metų nuo pat XI amžiaus Robo vardą, o dažnai ir mediko profesiją paveldintys šeimos sūnūs išsiskiria kaip talentingi gydytojai. Tiesa, kai kurie iš jų paveldi ir protėvių turėtą stiprią nuojautą.

Daktaras Robas Džeremis Koulas keliauja iš savo sugriautos gimtinės Škotijoje per operacines Bostone ir pasienio trobeles Ilinojuje. Keliaudamas per laukines žemes, Koulas susipažįsta su badaujančiais Saukų genties indėnais, pabėgusiais iš savo rezervato. Jis išigilina į jų kultūrą, perima ją ir išmoksta daugybę dalykų apie vietinius vaistus bei gydymo būdus. Šie puikiai papildo klasikinę mediciną, kurios jis mokėsi Edinburge. Čia Koulas suranda savo meilę. Veda moterį, kurią pats pagydo, ir su ja susilaukia sūnaus. Šamanas – taip bus vadinamas Robo Džeremio Koulo sūnus,

kuris, kaip paaiškėja, yra kurčias, tačiau užsispiria kovoti su žmonių nusistatymu prieš neįgalų žmogų ir tapti gydytoju. Jaunasis Robertas Džefersonas išmoksta kalbėti ir siekia pritapti girdinčiųjų pasaulyje. Jo asmeninė kova ir kruvinas pilietinio karo tarp Amerikos Pietų ir Šiaurės sukurs įtraukia knygos veikėjus ir skaitytoją į jaudinančią ir intriguojančią istoriją.

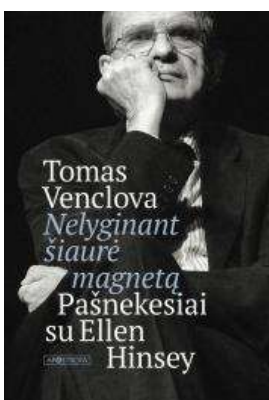
Žali. Marius Ivaškevičius

"Marius Ivaškevičiaus romanas „Žali“ yra XXI amžiaus lietuvių literatūros ir visuomenės istorinės kultūros reiškiny. Jis lyg veidrodis atspindi tebevykstančias šiandienos žmogaus santykio su partizanų karo istorija ir atmintimi paieškas."

Kultūros istorikas Aurimas Švedas

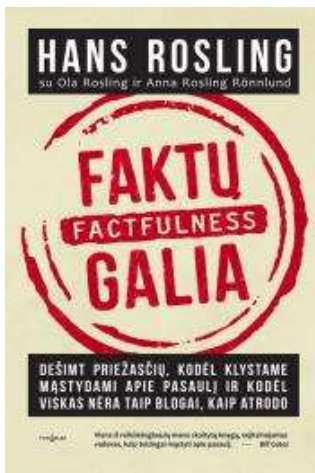
"M. Ivaškevičiaus kūryba visuomet mus paskatina kalbėti apie save – kas ir kokie esame. Paskatina ne tuščiai provokuodama, o klausdama iš esmės. „Žali“ yra turbūt labiausiai nesuprastas lietuvių romanas. Ir dėl to nesusipratimo daugiausia diskutuota. Mano akimis, šis kūrinys – apie tikrovės problemą simuliakrų amžiuje. Tai šūvius tik šaudykloje girdėjusios kartos pastanga suprasti, kaip istorija tampa mūsų savastimi. Tiesa ir prasimanymai, legendos ir tikrovė, dokumentai, liudijimai, sapnai, atmintis, lūkesčiai – visa tai susipynę į daugiavijo siūlo kamuolį. Ir romanas moko mus matyti,

kaip keistai tikrovė klostosi mūsų galvose. Matant, kas vyksta šiandien aplink, romanas net aktualesnis negu anksčiau." Literatūrologas, rašytojas Rimantas Kmita



Nelyginant šiaurę magnetą: pašnekesiai su Ellen Hinsey. Tomas Venclova

Tai pirma išsami rašytojo, vieno iškiliausių ir įtakingiausių pasaulyje šiuolaikinių lietuvių intelektualų Tomo Venclovos (g. 1937) autobiografinė knyga. Pašnekesiuose su Ellen Hinsey Venclova aprėpia keturis gyvenimo dešimtmečius Lietuvoje, Maskvoje ir keturis dešimtmečius Jungtinėse Amerikos Valstijose. Pasakojimai atskleidžia ne tik Venclovos biografiją ir kūrybą, bet ir platų kultūrinį bei politinį kontekstą: iš asmeninės patirties perspektyvos rašytojas perteikia sovietinio laikotarpio atmosferą, ypač daug dėmesio skirdamas lietuvių ir rusų neoficialiajai kultūrai bei disidentiniam judėjimui. Įtaigiai pasakojama apie tokias figūras kaip Borisas Pasternakas, Anna Achmatova, Josifas Brodskis, Czesławas Miłosz ir daug kitų asmenybių.



Faktų galia. *Hans Rosling*

Viskas yra ne taip blogai, kaip atrodo. Apie tai yra knyga „Faktų galia“, kuri, kad ir kaip neįtikėtina, išmokys naudotis faktais ir teisingai juos interpretuoti. „Faktų galia“ demaskuoja mūsų mąstymą apie pasaulį kaip pasenusį ir netinkamą ir atskleidžia naują mąstymo metodą.

Kai esame klausiami tokių klausimų kaip: kiek procentų pasaulio gyventojų kenčia skurdą, kodėl auga gyventojų skaičius pasaulyje, kiek mergaičių baigia mokslus ir ar mąstome apie panašias globalias problemas, mes dažniausiai atsakome, kad mąstome, o mąstome neteisingai. Pasak knygos „Faktų galia“ autoriaus Hans Rosling, mąstome taip neteisingai, kad šimpanzė, atsitiktinai rinkdamasi atsakymus, pataikytų dažniau nei mokytojai, žurnalistai, Nobelio premijos laureatai ar bankininkai.

Knygoje „Faktų galia“ visuomenės sveikatos mokslų profesorius Hans Rosling drauge su savo ilgamečiais bendradarbiais – sūnumi Ola Rosling ir marčia Anna Rosling paaiškina dešimt priežasčių, kodėl klystame mąstydami apie pasaulį ir kodėl viskas nėra taip blogai, kaip atrodo. Daug klaidų darome dėl savo įpročio dalinti pasaulį į dvi stovyklas (pvz. mes ir jie, juoda ir balta), be to, pasiduodame žiniasklaidos keliamai baimei ir manome, jog viskas pasaulyje eina tik blogyn.

Blogiausia, kad mes nežinome, ko mes nežinome ir net mūsų spėjimai yra pagrįsti nesąmoningais, neobjektyviais nusistatymais.

Pasirodo, pasaulis yra kur kas geresnės būklės nei mes manome! Tai nereiškia, kad nėra nerimą keliančių dalykų, tačiau mes dėl visko jaudinamės, o ne remiamės faktais ir taip prarandame galimybę susikoncentruoti į realiausias grėsmes.



Kaip gerai matyti be akinių. *William H. Bates*

Daktaras Viljamas Beitsas (William Horatio Bates) pasižymėjo viena savybe - jis buvo nepaprastai darbštus, be to, jo netenkino visuotinai priimti aiškinimai, dėl ko išsivysto regėjimo anomalijos, kurios pasireiškia kaip trumparegystė, toliaregystė ir astigmatizmas.

Ieškodamas šių anomalijų priežasčių, Viljamas Beitsas su retinoskopu (prietaisu akių refrakcijai matuoti) ištyrė dešimtis tūkstančių žmonių - suaugusių, vaikų, moksleivių ir netgi ką tik gimusių kūdikių. Apibendrinęs savo darbo rezultatus, jis priėjo išvadą, kad pagrindinė blogo regėjimo priežastis yra įtampa, kurią patiria žmogaus psichika ir drauge - regėjimo sistema.

Gamta, kurdama žmogų, iš tikrųjų nenumatė, kad jis savo regėjimo instrumentą kada nors ims naudoti būtent taip, kaip mes tą darome dabar. Žmogaus regėjimo sistemos evoliucija baigėsi milijonus metų anksčiau, nei atsirado raštas, o ką jau kalbėti apie tokius šiuolaikinius išradimus kaip televizija ar kompiuteriai - visa tai

yra papildomas krūvis akims ir viena iš priežasčių, dėl ko regėjimo sutrikimais šiandieną skundžiasi šimtai milijonų viso pasaulio žmonių. Ar akiniai yra geriausias regėjimo problemų sprendimas?



Liekna visam gyvenimui: lengvas gidas, kaip sverti mažiau, gyventi ir jaustis geriau. *Vaida Kurpienė*

Mitybos specialistės Vaidos Kurpienės knyga „Liekna visam gyvenimui“ padės visiems, kurie pavargo kankinti savo organizmą dietomis, o paskui, nepaisant pastangų, vėl jausti, kaip grįžta atsvoris. Tai detalus ir paprastas vadovas imtis pokyčių ir keisti įpročius jau dabar.

Knygoje „Liekna visam gyvenimui“ autorė sudėjo savo patirtį iš vedamų mitybos kursų, asmeninių konsultacijų ir ilgametės patirties su daugybe žmonių, siekiančių pakeisti savo valgymo įpročius. Ji viena iš pirmųjų Lietuvoje pradėjo kalbėti apie tai, jog norint sulieknėti reikia pradėti sočiai valgyti, todėl ir šioje knygoje nerasite jokių drastiškų badavimo pasiūlymų.

V. Kurpienė žingsnis po žingsnio pasakoja apie tai, ką reikės pakeisti, norint pasiekti svorį ir išvaizdą, kuri jus tenkintų ir leistų jaustis sveikiems ir

energingiems. Sekdami autorės patarimais galėsite pagaliau išmokti valdyti savo valgymo įpročius.

Sužinosite, kaip teisingai maitintis, kad nekenktumėte savo kūnui. Knygos tikslas – įkvėpti pokyčiams jau dabar, o ne nuo pirmadienio, ne nuo kito mėnesio ar naujųjų metų. Šią knygą gali skaityti ir jau išmanantys teisingos mitybos pagrindus, ir tie, kurie nieko apie juos nežino, tačiau nori keisti valgymo įpročius.