

# Nazaj v formo

Priporočilni seznam



Foto: Ed Yourdon (Creative Commons)

## Tek za dobro počutje



## TEK ZA DOBRO POČUTJE

*Avtorji nagovarjajo tako začetnike in povratnike kakor tudi izkušene tekače. Na izviran način svetujejo, kje poiskati motivacijo, kako pravilno trenirati in kako temu prilagoditi uravnoteženo prehrano. (Bukla)*

Kamnik Odrasli 796 TEK  
Šmarca Odrasli 796 TEK

## Trening za trebuh, noge in zadnjico



## TRENING ZA TREBUH, NOGE IN ZADNJICO

*V priročniku Trening za trebuh, noge in zadnjico so zbrani praktični nasveti, ki vam skozi ilustrirane vaje za oblikovanje telesa pomagajo ostati vitki in vitalni. (Bukla)*

Kamnik Odrasli 796 TRENING  
Komenda Odrasli 796 TRENING

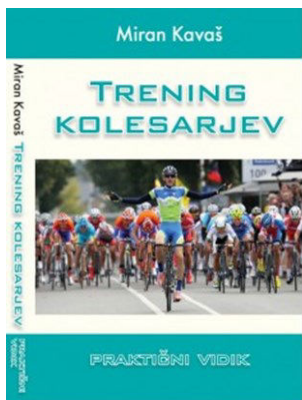
Simone Harland

## GIBANJE ZA BOLJŠE POČUTJE IN ZDRAVO ŽIVLJENJE



*Izvedeli boste, zakaj sta šport in gibanje tako koristna za zdravje, našli boste nasvete za izboljšanje gibčnosti, moči in ravnotežja ter številne vaje, iz katerih si lahko sestavite lastni program domače vadbe. Zadnje poglavje je posvečeno rehabilitaciji: kako lahko gibanje ugodno vpliva na potek bolezni, kot so sladkorna bolezen, osteoporoza ali bolezn srca in žilja, in podpira zdravljenje. (Emka.si)*

Kamnik Odrasli 61 GIBANJE



Miran Kavaš

### **TRENING KOLESARJEV: praktični vodnik**

*Avtor Miran Kavaš je v knjigi zbral svoje več kot petindajsetletne izkušnje s področja testiranja, načrtovanja vodenja in analize treningov. (www.kolesarska-zveza.si)*

Kamnik Odrasli 796 KAVAŠ M.

Motnik Odrasli 796 KAVAŠ M.

Komenda Odrasli 796 KAVAŠ M.



Kelvin Juba

### **PLAVANJE**

*Priročnik Plavanje vam ponuja praktične nasvete za nakup prave opreme, za izogibanje poškodbam, za varno plavanje in izboljšanje telesne vzdržljivosti. (Bukla)*

Kamnik Odrasli 796 JUBA K.



Dorica Šajber

### **PLAVANJE OD ROJSTVA DO ŠOLE**

*Plavanje od rojstva do šole. Knjiga je namenjena vsem, ki želijo pravilno in na sproščen način naučiti plavati najmlajše - torej staršem, vzgojiteljem in učiteljem. Vse metode, opisane v knjigi, so preizkušene v praksi. (Didakta)*

Kamnik Odrasli 796 ŠAJBER

Komenda Odrasli 796 ŠAJBER



## Nordijska hoja

S hojo do zdravega načina življenja



UČILA

Freya Norden  
**NORDIJSKA HOJA: s hojo do zdravega načina življenja**

*V priročniku so predstavljene tehnike nordijske hoje in različne vadbe, od tistih za začetnike do takih za najzahtevnejše športnike. Knjižica vsebuje celostni program za izboljšanje vzdržljivosti, povečanje mišične mase in tudi zmanjšanje maščobnih oblog. (felix.si)*

Kamnik Odrasli 796 NORDEN F.  
Šmarca Odrasli 796 NORDEN F.



Špela Perc

## Lepota v gibu

vadba za zdravo telo  
in umirjen duh



©

Špela Perc  
**LEPOTA V GIBU: vadba za zdravo telo in umirjen duh (priročnik in DVD)**

*V teh pomladnih mesecih se marsikdo pritožuje nad spomladansko utrujenostjo. Pomoč lahko poišče v tem priročniku, ki ga je pripravila vrhunska slovenska športnica in osebna trenerka Špela Perc. V njem boste našli vaje, ki vam bodo koristile tako za boljše telesno kot tudi duševno počutje. (Bukla)*

Kamnik (centrala) Odrasli 796 PERC Š



## Šport po meri otrok in mladostnikov

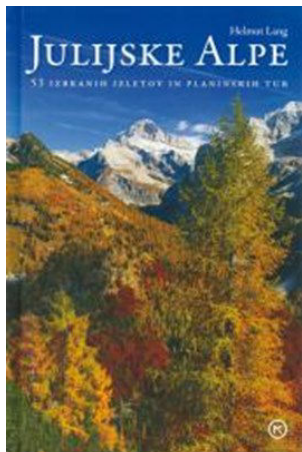
Prilagoditev športnih in kondicijskih  
vadb mladim športnikom

Kres, 2012

**ŠPORT PO MERI OTROK IN MLADOSTNIKOV : pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih**

*Namen knjige je predvsem iskanje odgovorov na vprašaje kako s pedagoškega in vsebinskega vidika ravnati z mladimi športniki, da bodo lahko v največji meri razvili svoj športni in življenjski potencial. (Kres)*

Kamnik Odrasli 796 ŠPORT

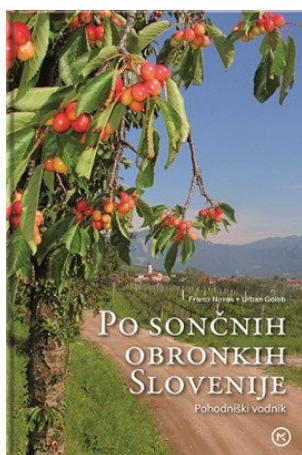


Helmut Lang

**JULIJSKE ALPE : 53 izbranih izletov in planinskih tur**

*Napisal ga je Beljačan Helmut Lang, velik poznavalec naših gora. V vodniku je zajel celotne Julijce, ne le vzhodnega oziroma slovenskega dela (Gorenjski glas)*

Kamnik Odrasli 796.5(036) LANG H.  
Komenda Odrasli 796.5(036) LANG H.  
Potujoča knjižnica Odrasli 796.5(036) LANG H.

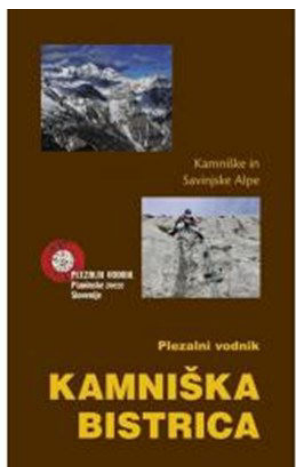


Franci Novak, Urban Golob

**PO SONČNIH OBRONKIH SLOVENIJE: pohodniški vodnik**

*Izbrala in opisala sta šestdeset poti. Opise dopolnjujejo fotografije, zemljevidi z vriski poti in najpomembnejše informacije o pohodu (izhodišče, cilj, dolžina, trajanje, zahtevnost, orientacija) ter o dodatni turistični ponudbi. (www.gore-ljudje.net)*

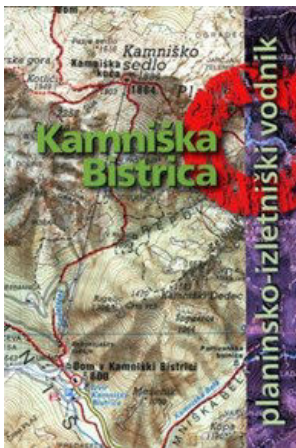
Šmarca Odrasli 796.5(036) NOVAK F.  
Komenda Odrasli 796.5(036) NOVAK F.  
Kamnik Odrasli 796.5(036) NOVAK F.



Tone Golnar, Silvij Morojna, Bojan Pollak  
**PLEZALNIK VODNIK: Kamniške in Savinjske Alpe. Kamniška Bistrica**

*Vodnik, ki je natisnjen na preko 400 straneh, ima 121 skic in shem, 94 fotografij, polepšan pa je tudi s 46 barvnimi prilogami. Vodnik popisuje 443 smeri in variant. (Bukla)*

Kamnik Odrasli 796.5(036) GOLNAR T.  
Potujoča knjižnica Odrasli 796.5(036)



Bojan Pollak

### **KAMNIŠKA BISTRICA: planinsko-izletniški vodnik**

*Na 160 straneh je v vodniku predstavljenih 19 opisov poti različnih zahtevnosti: dostop v osrčje Kamniških planin, obiski »zelenega predgorja« in vzponi na sive očake. (Planinska zveza Slovenije)*

Kamnik Odrasli 796.5(036) POLLAK B.  
Šmarca Odrasli 796.5(036) POLLAK B:



**Bicikel.com** (revija)

*Revija o kolesarstvu. Čaka vas v čitalnici. Vabljeni!*

KA či BICIKEL.com

Sanja Lončar, Frančiška Pirnar, Sabina Topolovec

### **UŽIVAJTE V NARAVI brez strahu pred klopi**



*Knjiga se sistematično loteva problema klopov kot prenašalcev bolezni, pravilne preventive in odstranjevanja klopov, seznama sintetičnih in naravnih zaščitnih sredstev, ustavi se ob obeh najpogostejših prenosljivih in nevarnih boleznih – boreliozii in klopnem meningitisu. Predstavi metode preventive in zdravljenja uradne medicine, obširen poudarek pa velja spektru uspešnih alternativnih celostnih pristopov zdravljenja z naravnimi sredstvi. (Mestna knjižnica Ljubljana)*

Kamnik Odrasli 61 LONČAR S.

Lahka, zdrava in  
okusna prehrana



## LAHKA, ZDRAVA IN OKUSNA PREHRANA

*Strokovnjaki podajajo nasvete za prehranjevanje z manj maščob ter recepte z živili, ki pospešujejo njihovo izgorevanje. Tako vaše hujšanje ne bo nočna mora, pač pa bo čedalje bolj okusno in preprosto.*  
(Bukla)

Kamnik Odrasli 613.2 LAHKA,  
Potujoča knjižnica Odrasli 613.2 LAHKA



S KUHANJEM DO VITKOSTI

In Form

Robert Birnbacher, Michael Vilanek,  
Marlene Pickl [idr.]

## S KUHANJEM DO VITKOSTI

*Knjiga S kuhanjem do vitkosti prinaša zbirko receptov in nasvetov, ki jih je zbrala skupina izkušenih nutricionistov, dietetikov in zdravnikov pod okriljem projekta »In Form« ter Pediatrične klinike v Ljubljani.* (Didakta)

Kamnik Odrasli 641 S kuhanjem  
Komenda Odrasli 641 S kuhanjem



Tea Prezelj

## STEZICE DO ZDRAVJA : priročnik za zdravo življenje

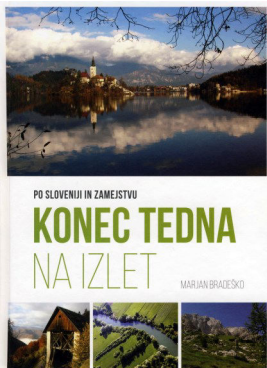


TEA PREZELJ

Stezice do zdravja  
PRIROČNIK ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

*Popelje nas skozi klasične pasti, na katerih se oddaljimo od narave in njenih naravnih zakonov ter v tem procesu izgubimo zdravje. Ponuja zelo konkretne nasvete, kako ravnati, ko se soočimo s kronično boleznijo. Usmeri pa nas tudi nazaj na pravo pot in ponuja dragocene informacije o učinkovitih metodah samopomoči. Drugi del knjige je posvečen predvsem prehrani, saj je ta tema ključna za ohranjanje zdravja.* (Bukla )

Komenda Odrasli 641 PREZELJ T.



Marjan Bradeško

**KONEC TEDNA NA IZLET: po Sloveniji in zamejstvu**

*Vsak opisan izlet je predviden za tridnevno potovanje. Ob koncu vsakega poglavja pa nam avtor predlaga še pet krajših enodnevnih izletov v zanimive kraje s posebnostmi naše, slovenske naravne in kulturne dediščine, ki so bogato predstavljene na avtorjevih fotografijah ([www.gore-ljudje.net](http://www.gore-ljudje.net))*

Kamnik Odrasli 913 BRADEŠKO M .  
Šmarca Odrasli 913 BRADEŠKO M.



Željko Kozinc

**LEPI IZLETI VABIJO: Lep dan kliče - 15 let**

*Lepi izleti so zbirka 104 izletov – 81 jih je Kozinc opisal že v prejšnjih knjigah in jih je zdaj prehodil na novo ter njihove opise osvežil, 23 izletov pa je čisto novih.*

Kamnik (centrala) Odrasli 913 KOZINC Ž .  
Komenda Odrasli 913 KOZINC Ž .  
Potujoča knjižnica Odrasli 913 KOZINC Ž .

**”** **Matična**  
**knjižnica Kamnik**

Ljubljanska cesta 1  
1240 Kamnik  
Obratovalni čas

E-naslov: [mkk@kam.sik.si](mailto:mkk@kam.sik.si)  
Tel.: 01 831 1 217, 01 320 5 586  
Fax.: 01 831 12 39



ISO 9001  
Q-1319