



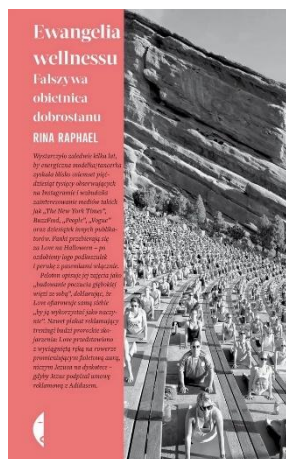
**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

KURIEREK **NOWOŚCI**

NUMER 03 (292) marzec 2026 r.

Jakość życia

Opracowanie: Agata Chodowiec



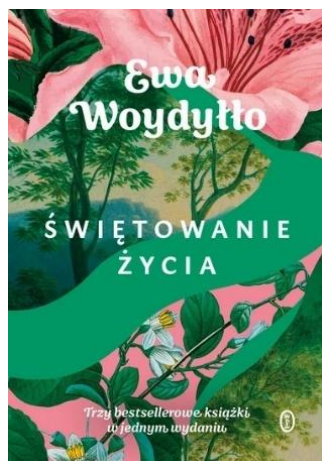
Rina Raphael

Ewangelia wellnessu. Fałszywa obietnica dobrostanu

Wołowiec: Wydawnictwo Czarne, 2025
[sygn. 140697]

W książce autorka odkrywa mechanizmy działania gigantycznej branży związanej ze zdrowym stylem życia, który dla milionów ludzi stał się rodzajem nowej, świeckiej religii. Wellness obiecuje nam ukojenie w świecie piętrzących się kryzysów, gdy chroniczny stres, nadmierne obciążenie pracą i lęk przed przyszłością sprawiają, że desperacko szukamy spokoju i równowagi. Troska o siebie zamienia się w kolejny obowiązek na liście, a dobrostan staje się obsesją. Raphael ukazuje ekspansję wellnessu jako symptom systemowych zaniedbań i braku zaufania do medycyny, ale stawia także bardziej uniwersalne pytania o to, czym jest w dzisiejszej kulturze spełnienie, poczucie przynależności do wspólnoty czy szczęście.

[źródło opisu: https://czarne.com.pl/katalog/ksiazki/ewangelia-wellnessu?gad_source=1&gad_campaignid=23007385881&qclid=EAlalQobChMk5yZsNrvkgMV5wqiAx3loQqlEAAYASAAEgKfV_D_BwE]



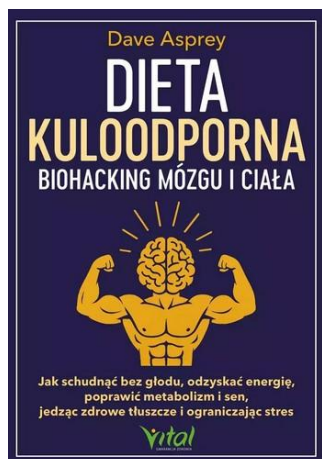
Ewa Woydytło

Świątowanie życia

Kraków: Wydawnictwo Literackie, 2025
[sygn. 141856]

Ta książka to nie tylko zbiór refleksji, ale prawdziwe kompendium wiedzy o tym, jak odnaleźć radość w codzienności, czerpać z niej siłę i pielęgnować wewnętrzny spokój. Autorka uczy, że prawdziwe szczęście nie zawsze wymaga wielkich wydarzeń, lecz tkwi w umiejętności dostrzegania i celebrowania małych, pozornie nieistotnych chwil. Niniejsza publikacja to starannie wyselekcjonowane i połączone w jedną całość trzy bestsellerowe wydawnictwa: „Sekrety kobiet”, „Buty szczęścia” i „Droga do siebie”. Każda z nich wnosi unikalną perspektywę, wspólnie tworząc spójną opowieść o tym, jak świadomie i z optymizmem podchodzić do wyzwań, które niesie życie.

[źródło opisu: <https://www.taniaksiążka.pl/swietowanie-zycia-p-2341960.html?srsId=AfmBOoqk148jGUVsYRZNzPsBThppEE2DEUsJmxXCXNjQo2AW0QNMqEsWY>]



Dave Asprey Dieta kuloodporna. Biohacking mózgu i ciała

Białystok: Vital, 2025
[sygn. 141125]

Dieta kuloodporna to odpowiedź na codzienne zmęczenie, brak koncentracji oraz nieustanną walkę z podjadaniem. Dzięki tej książce nauczysz się, jak odzyskać kontrolę nad apetytem, snem oraz poziomem stresu. Dowiesz się, jak wpływają na ciebie toksyny obecne w jedzeniu oraz jak jedzenie wpływa na sen, libido i nastrój. Odkryjesz produkty, które wspierają twoje hormony oraz te, które mogą wywoływać stany zapalne. Nauczysz się, jak zadbać o układ nerwowy i jelita. A to wszystko przedstawione w prosty i przystępny sposób – bez zbędnej teorii.

[źródło opisu: <https://wydawnictwovital.pl/wydawnictwo/ksiazki/dieta/dieta-inne/dieta-kuloodporna-biohacking-mozgu-i-ciala/>]

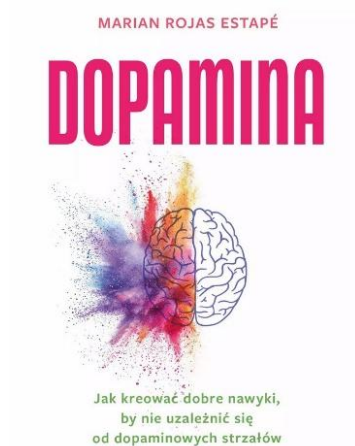


Tadeusz Oleszczuk Zdrowie bez wymówek. Przewodnik po diecie, badaniach i terapii hormonalnej dla kobiet i mężczyzn

Warszawa: Zwierciadło, 2025
[sygn. 140918]

Szacuje się, że nawet 70 procent chorób może wynikać ze złej diety. Od lat 70. ubiegłego wieku, kiedy przemysł spożywczy zaczął wprowadzać na rynki wysoko przetworzoną żywność, lawinowo wzrasta liczba chorób układu krążenia i nowotworów. Dr Tadeusz Oleszczuk, popularyzator zdrowego stylu życia, zbiera w niniejszej publikacji wiedzę na temat czynników, które najbardziej szkodzą naszemu zdrowiu. Lekko i ze swadą opisuje pułapki, ale też podpowiada, jak je omijać. I pokazuje, że to nie jest tak trudne, jak wielu z nas się wydaje.

[źródło opisu: <https://www.swiatksiazki.pl/zdrowie-bez-wymowek-przewodnik-po-diecie-badaniach-i-terapii-hormonalnej-dla-kobiet-i-mezczyzn-7458323-ksiazka.html>]



Marian Rojas Estapé Dopamina. Jak kreować dobre nawyki, by nie uzależnić się od dopaminowych strzałów

Warszawa: Muza, 2025
[sygn. 141438]

Żyjemy w epoce natychmiastowych nagród – szczęście jest na wyciągnięcie jednego kliknięcia. Słodka przekąska, kieliszek wina, przeglądanie social mediów czy kolejny odcinek serialu — to szybkie sposoby na ukojenie, które stopniowo odbierają nam kontrolę i równowagę emocjonalną. Autorka, doświadczona lekarz psychiatra, pokazuje, jak dopamina wpływa na nasze emocje, zachowania i decyzje. Uczy, jak rozpoznać symptomy uzależnienia od natychmiastowej gratyfikacji oraz jak stopniowo się od niej uwolnić.

[Źródło opisu: <https://www.esprit.com.pl/3853/dopamina.html>]



Agnieszka Szuścik Zdrówka! 14 kroków do zdrowszego życia

Gliwice: Sensus, cop. 2025
[sygn. 141522]

„Pisząc swoją najnowszą książkę postawiłam sobie za cel zebranie w jednym miejscu prostych, niedrogich i sprawdzonych sposobów na życie zdrowiej, lepiej i pełniej” – pisze autorka, która nie boi się podchodzić do tematu zdrowia z przymrużeniem oka. Dzięki lekkości języka, jakim się posługuje, skomplikowane zagadnienia stają się zrozumiałe, a ich przyswajanie nie sprawia najmniejszego kłopotu. Humor przeplata się z mądrością, co czyni lekturę angażującą i przyjemną. Autorka wyjaśnia, jak działają ciało i psychika, jak o nie dbać i po swojemu podejmować sprzyjające zdrowiu wybory: żywieniowe, sportowe, pielęgnacyjne, medyczne, zawodowe, towarzyskie.

[Źródło opisu: <https://pzwl.pl/Zdrowka-14-krokov-do-zdrowszego-zycia-101296526.html>]



Ellen J. Langer
**Uważne ciało. Jak nasze
przekonania pomagają nam
wyzdrowieć**

Łódź: Feeria, 2025
[sygn. 141926]

Czy kluczem do zdrowia może być moc naszego umysłu? Publikacja opiera się na pionierskich badaniach, które rzucają nowe światło na złożoną relację między umysłem a ciałem i pokazują, jak bardzo nasza percepcja rzeczywistości wpływa na zdrowie fizyczne. Autorka udowadnia, że to, co uważamy za niezmiennie, często jest jedynie wynikiem naszego sposobu myślenia. Czytając tę książkę zyskujemy nie tylko wiedzę teoretyczną, ale także konkretne narzędzia do radzenia sobie ze stresem i poprawy jakości życia.

[źródło opisu: <https://pzwł.pl/Uwazne-cialo,294371474,p.html>]



Iza Maliszewska
**Kto decyduje, ile znaczysz?
Prawda o poczuciu własnej
wartości**

Łódź: Feeria, 2025
[sygn. 140172]

Zdrowe poczucie własnej wartości to coś więcej niż zadowolenie z siebie i trzeźwy wgląd we własne możliwości i ograniczenia. To podstawa dobrych i głębokich relacji ze sobą i z innymi. Z książki czytelnik dowie się m.in., jak tworzyć budujący i pozytywny obraz samego siebie, zerwać z toksycznym perfekcjonizmem, opanować tajniki asertywnej komunikacji, myśleć pozytywnie w zdrowy, realistyczny sposób. Publikacja zawiera dawkę wiedzy psychologicznej oraz pobudzające do refleksji ćwiczenia.

[źródło opisu: <https://wydawnictwofeeria.pl/kto-decyduje-ile-znaczysz-prawda-o-poczuciu-wlasnej-wartosci-iza-maliszewska,ksiazka-2585219>]



**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

08-110 SIEDLCE, UL M. ASŁANOWICZA 2
TEL. 25 644 17 16 | E-MAIL: SEKRETARIAT@BPSIEDLCE.PL | WWW.BPSIEDLCE.PL