

LBRIS

We know
books

Să slăbim mâncând sănătos

Cartea este dedicată celor care se luptă cu greutatea corporală excesivă și cu complicațiile medicale care decurg din aceasta. Lucrarea le va oferi o modalitate de a face primul pas.

Dr. JACK GOLDBERG Dr. KAREN O'MARA
GRETCHEN BECKER

Să slăbim mâncând sănătos

Traducere: RADU TIMNEA

EDITURA ORIZONTURI

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GOLDBERG, JACK

Să slăbim mâncând sănătos / dr. Jack Goldberg,
dr. Karen O'Mara, Gretchen Becker ; trad.: Radu Timnea. -
București : Orizonturi, 2020
ISBN 978-973-736-425-8

I. O'Mara, Karen
II. Becker, Gretchen
III. Timnea, Radu (trad.)

61

Corectură: **DUȘA UDREA-BOBOREL**
Copertă: **POPESCU TATIANA DANIELA**

THE FOUR CORNERS DIET

Copyright © Perseus Brooks

Toate drepturile acestei ediții
aparțin **Editurii ORIZONTURI**

Editura ORIZONTURI – București
Bdul Libertății nr. 4, bl. 117, et. 7, ap. 20
telefon: 021.3177679, 0744531333
e-mail: orizonturi@editura-orizonturi.ro

Tipar: ARTPRINT
E-mail: office@artprint.ro
Tel.: 021 336 36 33

Introducere

„Ești gras pentru că mănânci prea mult. De ce nu încerci să mănânci mai puțin?”

„Ai un nivel ridicat de lipide pentru că nu faci suficient exercițiu fizic și pentru că mănânci prea multă grăsime. De ce nu îți controlezi alimentația, ca să scapi de kilogramele în plus?”

„Dacă nu ai mânca atât de multe lucruri nesănătoase, nu ai avea aceste probleme. De ce nu încetezi cu mersul la toate acele fast-fooduri?”

Cât de des ați auzit aceste cuvinte?

Sau povești de genul:

„Am fost un slăbănog, în copilărie, apoi normal sau dolofan, ca adolescent, și bine clădit, ca adult. Dar în familia mea mai există și alți obezi. Și nici ei nu au fost întotdeauna grași. Se pare că pe la 40 de ani începe să apară greutatea în plus, apoi, pe la 50 și ceva de ani, cele mai multe rude din partea mamei au făcut diabet de tip 2 sau au avut probleme cardiace și restul complicațiilor medicale care decurg din acestea. În general, în ultimii ani de viață nu au stat chiar pe roze.

La 40 de ani aveam cu 4 kg în plus față de greutatea pe care am avut-o la 20 de ani. Și fumam. La 42 de ani, când aveam 78 de kg, am renunțat la fumat, brusc. Pe 2 decembrie 1986, la Crăciunul următor, aveam 87 de kg, un nivel al colesterolului de 240 mg/dl și un HDL nefericit de 29 mg/dl.”

Acestea sunt informațiile biografice ale unuia dintre creatorii acestei diete. Pentru al doilea autor a fost vorba despre o creștere în greutate după vârsta de 40 de ani, în ciuda adoptării recomandărilor cuprinse în Piramida alimentelor cu conținut redus de grăsime și a exercițiilor fizice.

„Am alergat până m-am ales cu o fractură de tibie, dar continuam să mă îngraș, puțin câte puțin, în fiecare an.”

Amândoi am făcut sport. Amândoi mâncam corect, conform standardelor diferitelor organizații de sănătate. Amândoi făceam exact ceea ce fuseserăm învățați, și totuși ne îngrășam an de an. Oare de vină era ereditatea noastră? La fel ca atât de mulți americani, eram grași pur și simplu din cauza genelor?

Mai mult, amândoi lucram în domeniul îngrijirii sănătății. Ofeream altor oameni aceleași sfaturi care nu dăduseră rezultate pentru noi. Nu era corect.

În 1996, am decis că exista un singur mod corect de abordare a epidemiei de creștere în greutate care ne prinsese în capcană: modul științific. Am colaborat la o minuțioasă trecere în revistă a întregii literaturi științifice de specialitate disponibile, legată de slăbit și de îmbunătățirea nivelului lipidelor serice, prin utilizarea unor diete. Am cercetat și dietele populare, cărora li se făcea reclamă în perioada respectivă.

Deși nici una dintre aceste diete nu era ideală, multe dintre ele conțineau anumite idei bune, sprijinite de argumente științifice. Cercetând mai amănunțit literatura specialităților adiacente, am reușit să găsim teste chimice prin care să fie testate anumite componente dietetice, la pacienți ce aveau boli agravate de obezitate. Treptat, am ajuns la concluzia că dietele bazate pe un consum redus de carbohidrați puteau avea ca rezultat scăderea în greutate.

Dar cum rămânea cu restul componentelor unei diete: grăsimile și compușii lor, proteinele, macro- și micronutrienții? Literatura referitoare la diabet demonstrează că dietele bogate în grăsimi mononesaturate și fibre pot îmbunătăți controlul glicemiei. Literatura referitoare la medicina preventivă, oncologie și boli infecțioase a adăugat informații despre sursele naturale de vitamine, despre substanțele fitochimice aproape miraculoase, despre micronutrienți, substanțe probiotice și fibra dietetică.

Lucrurile începeau să se lege. Era posibil să existe o dietă care să ducă atât la scăderea în greutate și la menținerea ulterioară a acesteia, cât și la o îmbunătățire a sănătății. În plus, greutatea excesivă nu este singura problemă cu care se confruntă americanii. Există și alte boli – cancerul de prostată și de sân, astmul, bolile coronare, hipertensiunea, atacul cerebral, diabetul de tip 2 – care pot fi afectate de o dietă incorectă, iar incidența acestor boli este din ce în ce mai mare. În mod cert, susținerea sănătății și împiedicarea apariției bolilor, printr-un singur plan cuprinzător, erau cea mai bună soluție.

În 1996, am creat ceea ce am numit Dieta Goldberg–O'Mara – Dieta GO, pe scurt – și am încercat-o primii, ca subiecți, studiind efectele ei asupra componenței chimice a sângelui și asupra greutății. Dr. Goldberg a slăbit cu 6 kg în prima lună. Dr. O'Mara a început chiar înainte de Halloween, iar de Crăciun avea 12 kg în minus. Studiile de laborator au confirmat că era o dietă sigură. În mai 1997, am început studiile oficiale, asupra unor voluntari cu o obezitate de nivel mediu sau ridicat, apoi am putut confirma succesul dietei. Ulterior, sute de oameni, din proprie inițiativă sau prin doctorii lor, au utilizat dieta publicată în prima noastră carte: *Dieta CO: Planul dietetic Goldberg–O'Mara*.

În anii care au urmat, dieta noastră a evoluat și mai mult, bazându-se pe literatura științifică referitoare la compoziția dietei și la impactul acesteia asupra sănătății. Elementele de bază sunt aceleași din 1996, iar cele patru elemente de bază care o transformă într-o dietă sigură și eficientă sunt mai puternice ca oricând. Totuși, întrucât cele patru elemente principale ale dietei sunt esențiale pentru succesul ei, am decis să alegem un nou nume pentru dieta noastră, un nume care să sublinieze cele patru componente și impactul lor asupra sănătății generale. De aici a apărut acest nume nou: *Dieta celor patru elemente*.

Pentru ca această dietă să fie sigură și eficientă, trebuie să alegeți zilnic alimente care să respecte toate „cele patru elemente”: să aibă un conținut redus de carbohidrați, să fie bogate în fibră, bogate în grăsimi mononesaturate și în ceea ce noi numim *medicalimente*.

Medicalimente este un termen pe care îl folosim pentru alimentele care sunt atât de sănătoase, încât au un efect aproape farmaceutic, atunci când sunt introduse în dietă. Compoziția lor naturală cuprinde substanțe care au efecte de promovare a sănătății, și chiar de prevenire a bolilor. Sunt prea bune, ca să nu le includeți în dieta dumneavoastră zilnică.

Vă sfătuim să încercați dieta pentru numai trei luni. Dacă sunteți o persoană de genul subiecților noștri – cu un grad de obezitate între mediu și avansat –, veți sesiza o scădere medie cu 10 kg a greutateii și cu 13 cm a circumferinței taliei, precum și un nivel mai bun al colesterolului și tri gliceridelor. Dacă aveți o greutate normală, veți constata progrese metabolice și este posibil să simțiți chiar și o creștere a energiei.

Această dietă nu este numai pentru scăderea în greutate. Poate fi de ajutor și pentru diabetici, mai ales pentru cei cu diabet de tip 2, care au tendința de a fi supraponderali. Diabetul de tip 2 a căpătat proporții de epidemie în Statele Unite. El este legat de obezitate, atât la adulți, cât și la copii. *Dieta celor patru elemente* poate fi deosebit de utilă celor care suferă de această boală. Dacă aveți diabet de tip 2, ar trebui să constatați o îmbunătățire simțitoare a controlului glucozei în sânge, a nivelului de lipide, precum și o scădere în greutate.

În această ediție a cărții noastre, am invitat-o pe Gretchen Becker, autoarea cărților *The First Year – Type 2 Diabetes* (Primul an – Diabetul de tip 2) și *Stop Diabetes: 50 Simple Steps You Can Take at Any Age to Reduce Your Risk of Type 2 Diabetes* (Opriți diabetul: 50 de pași simpli pe care îi puteți face, la orice vârstă, pentru a reduce riscul apariției diabetului de tip 2) – să explice efectele utilizării acestei diete

asupra diabeticilor de tip 2. Ea a scris subcapitolele cu titlul „Dacă aveți diabet”, din această carte, precum și Capitolul 11. Deși aceste părți se adresează în special persoanelor cu diabet de tip 2, care sunt, de obicei, supraponderale, o dietă sănătoasă, cu conținut redus de carbohidrați, poate fi utilă și celor cu diabet de tip 1, întrucât consumul redus de carbohidrați are ca rezultat oscilații mai mici ale nivelului de zahăr din sânge și o necesitate redusă de insulină.

Becker a realizat și analizele nutriționale, cu ajutorul programului Computer Planned Menus (*Meniuri planificate prin computer*), de la Nutrițional Computing Concepts, și a folosit ea însăși meniurile sugerate, timp de o săptămână, pentru a se asigura că acestea sunt rezonabile. Totuși, ea nu a fost implicată în dezvoltarea dietei și, în consecință, atunci când folosim în această carte termenul „noi”, ne referim la autorii originali ai dietei, doctorii Goldberg și O'Mara.

Becker are o experiență personală în diabet. A fost diagnosticată cu această boală în 1996 și i s-a spus să urmeze dieta cu conținut redus de grăsimi și cu restricție la calorii, a Asociației Americane pentru Diabet. A reușit să scadă în greutate, urmând această dietă, dar îi era foame douăzeci și patru de ore pe zi și se gândea în permanență la masa următoare, așa că a decis că nu putea trăi astfel pentru tot restul vieții. În plus, nivelul de zahăr din sânge era foarte ridicat.

Prin urmare, a început treptat să mănânce mai puțini carbohidrați și mai multe grăsimi sănătoase, conținute în alune și în uleiul de măsline, ajungând într-un final la o dietă foarte asemănătoare cu *Dieta celor patru elemente*. Nivelul de zahăr din sânge a revenit la valori mai normale, foamea continuă a dispărut, greutatea pe care o pierduse a rămas așa (acum este în limitele normale ale indexului de greutate corporală), astfel că a decis că aceasta era o dietă sănătoasă, ce putea fi urmată o viață întreagă, mai ales de către diabeticii de tip 2.

„Există și alte diete cu conținut redus de carbohidrați, care pot ajuta persoanele cu diabet tip 2 să își țină sub control nivelul de zahăr din sânge”, a spus ea. „Dar multe dintre aceste diete sunt bogate în grăsimi saturate și au un conținut redus de calciu și fibră. Nu cunosc nici o altă dietă bazată pe consumul redus de carbohidrați, care să pună un accent atât de puternic pe alimente sănătoase și pe grăsimi sănătoase, precum și pe fibră și produse lactate de cultură.”

Toți cei trei autori consideră că *Dieta celor patru elemente* este o variantă extrem de satisfăcătoare de alimentație, pe care au de gând să o urmeze pentru tot restul vieții. De ce nu încercați? Poate că această dietă va da rezultate și pentru voi.

Tabelul 1.1.

Dieta celor patru elemente, pe scurt

Conținut scăzut de carbohidrați:

Maximum 50 g conținut net de carbohidrați pe zi.
Maximum 15 g conținut net de carbohidrați la o masă.

Conținut bogat de grăsimi

mononesaturate:

50% grăsime, în forma mononesaturată, sănătoasă pentru inimă.

Conținut ridicat de fibră:

25–30 g de fibră pe zi.

Medicalimente:

Probiotice în fiecare zi.
Alte medicalimente zilnic.

Întrucât schimbarea dietei poate să vă afecteze serios metabolismul, ar trebui să vă anunțați doctorul atunci când vă schimbați în vreun fel dieta, în cazul în care urmați un tratament medicamentos. Vă recomandăm să vă consultați doctorul, pentru efectuarea unei cântăriri, verificarea tensiunii, a unor analize simple pentru lipide și metabolice, înainte să începeți dieta, apoi să repetați toate acestea după 8–12 săptămâni, așa încât să puteți evalua efectele.

„Am început să mă gândesc la schimbarea dietei când am început să mă simt stăpân de mine”, spune Dr. L., doctor în medicină, care se autodescrie ca fiind „un tip solid”, un fost atlet care a ajuns la 160 de kg, după ce o operație chirurgicală l-a forțat să fie inactiv timp de șase săptămâni, cât a avut nevoie să se recupereze de la o fractură de șold. „Am început să mă simt stăpân de mine”, spune Dr. L., doctor în medicină, care se autodescrie ca fiind „un tip solid”, un fost atlet care a ajuns la 160 de kg, după ce o operație chirurgicală l-a forțat să fie inactiv timp de șase săptămâni, cât a avut nevoie să se recupereze de la o fractură de șold.

Evitând orezul, pastele și pâinea, am constatat că pot mânca toate alimentele pe care le dorim și am descoperit, cu uimă, că am început să dispară kilogramele și nici nu mă simțeam „foame”, în ciuda faptului că totuși mâncam la fiecare două ore.

Dr. L. a mai observat și o schimbare a poftei de mâncare. „Am început să mă simt stăpân de mine”, spune Dr. L., doctor în medicină, care se autodescrie ca fiind „un tip solid”, un fost atlet care a ajuns la 160 de kg, după ce o operație chirurgicală l-a forțat să fie inactiv timp de șase săptămâni, cât a avut nevoie să se recupereze de la o fractură de șold.

O descoperire uimătoare, în perioada în care am început să urmez această dietă, a fost faptul că nu am mai avut nici o zi în care să nu mă simt stăpân de mine. În timpul acestei diete, am redus consumul de carbohidrați, punându-mi în contul să mă simt stăpân de mine. Am început să mă simt stăpân de mine, în ciuda faptului că totuși mâncam la fiecare două ore. Am început să mă simt stăpân de mine, în ciuda faptului că totuși mâncam la fiecare două ore. Am început să mă simt stăpân de mine, în ciuda faptului că totuși mâncam la fiecare două ore.

Dr. L. nu este singurul. Am văzut mulți oameni din zona medicală din Chicago beneficiind de pe urma *Dietei celor patru elemente*. În sondajul nostru oficial efectuat asupra dietei, am găsit detalii în Capitolul 12, scăderea medie în greutate a fost de 6 kg, în douăsprezece săptămâni.

Cum majoritatea voluntarilor erau angajați în spitalele din zona medicală din Chicago, am putut observa succesul dietei pe măsură ce scăderea în greutate continua și după încheierea perioadei de studiu. Grupul înalt a recâștigat și mai mulți

CAPITOLUL 1

În cazul lor a dat rezultate

„Niciuna dintre celelalte diete pe care le-am încercat nu m-a schimbat atât de mult ca aceasta”, spune Berry L., doctor în medicină, care se autodescrie ca fiind „un tip solid”, un fost atlet care a ajuns la 160 de kg, după ce o operație chirurgicală gravă l-a forțat să fie inactiv timp de șase săptămâni, cât a avut un picior în ghips.

„Evitând orezul, pastele și pâinea, am constatat că pot mânca toate alimentele pe care le doresc și am descoperit, cu surprindere, că au început să dispară kilogramele și nici să nu mai apară”, în ciuda faptului că tocmai renunțase la fumat.

Dr. L. a mai observat și o schimbare a poftei de mâncare, ca urmare a *Dietei celor patru elemente*.

„O descoperire uimitoare, în perioada fazelor de început ale acestei diete, a fost faptul că nu îmi era niciodată foame. În ciuda reducerii consumului de carbohidrați, puteam în continuare să mă simt sătul și mulțumit. Unul dintre beneficiile scăderii nivelului de insulină este acela că dispar fluctuațiile apetitului și poftele. Urmarea este că acum măncăm porții mai mici ca înainte.”

Dr. L. nu este singurul. Am văzut mulți oameni din zona orașului Chicago beneficiind de pe urma *Dietei celor patru elemente*. În studiul nostru oficial efectuat asupra dietei, descris detaliat în Capitolul 12, scăderea medie în greutate a fost de 6 kg, în douăsprezece săptămâni.

Cum majoritatea voluntarilor erau angajați în spitalul în care lucram amândoi, am putut observa succesul dietei, pe măsură ce scăderea în greutate continua și după încheierea perioadei de studiu. Grupul inițial a recrutat și mai mulți

prieteni sau membri ai familiei, iar noi, bineînțeles, am oferit dieta gratuit, tuturor celor care o solicitau. Astfel, am auzit foarte multe povești de succes și am urmărit efectiv procesul, în cazul multor altor subiecți.

A fost plăcut să vedem că un tehnician care avea 100 kg a scăzut la 67 de kg în nouă luni. A fost plăcut să auzim că sora diabetică a unuia dintre participanții la studiul nostru, care a urmat dieta sub supravegherea doctorului ei, a trecut de la folosirea a 95 de unități de insulină zilnic la utilizarea unui simplu agent administrat oral. Am fost fericiți când o femeie a pierdut 12 kg în greutate; niciodată, în toată viața ei, nu reușise să slăbească deloc.

Apoi a mai fost cazul unuia dintre doctorii noștri, care a aruncat cinci curele, din ce în ce mai mici, într-o perioadă de șase luni, odată cu scăderea cu 28 de kg în greutate. Acum, își poartă cu mândrie cămașa băgată în pantaloni, pe când înainte nu purta decât pulovere largi, la serviciu.

De atunci, am fost încântați să vedem că mulți dintre angajații acestui spital au reușit să nu se mai îngrașe la loc, de la începutul aplicării dietei, în 1996. Asta se datorează faptului că *Dieta celor patru elemente*, așa cum spunea Karen C., este „mai mult decât o simplă dietă. Este un mod de alimentație sănătos și rațional”. Karen nu a reușit să scape de cele 6 kg pe care le acumulase în timpul sarcinii cu ultimul ei copil decât după ce a încercat *Dieta celor patru elemente*. „Am slăbit imediat și am continuat să slăbesc, fără nici un efort, timp de șase luni”, spune ea. „Soțul meu a slăbit 16 kg și continuă.”

„Nu este o dietă, este un mod de viață, o alimentație sănătoasă”, spune Phil G., care și-a coborât nivelul de trigliceride de la 700 la 150, urmând această dietă.

Alții ne-au povestit despre schimbările de durată lungă în stilul lor de viață, apărute datorită *Dietei celor patru elemente*. „Această dietă mi-a schimbat cu adevărat viața”, spune dr. L. „Pofta față de toți acei carbohidrați suplimentari a dispărut

efectiv și, fiind un tip solid, este o plăcere să pot mânca zilnic în principal carne, legume proaspete și salate proaspete, în loc să îmi încep ziua cu grămezi de cafea și gogoși, mâncând un mic dejun echilibrat, format din omletă și o jumătate de cană cu fructe.”

Dar această dietă are și alte efecte, pe lângă scăderea în greutate. Ea contribuie și la îmbunătățirea stării dumneavoastră de sănătate și a stării generale. Totodată, nu există nici o îndoială asupra efectelor benefice pe care le are cu privire la senzația de energie suplimentară. Multe persoane au relatat că somnul de după-amiază devenise aproape un obicei pentru ele. Puneau această necesitate pe seama vârstei, a muncii în exces sau a stresului. Totuși, aproape fără excepție, nevoia somnului de după-amiază a dispărut complet, la o săptămână după începerea dietei. Mulți au declarat că dieta i-a întinerit cu zece ani. Și această nevoie tot mai redusă a unui somn de după-amiază era anterioară oricărei scăderi serioase în greutate sau în circumferința taliei.

„Nu numai că dispăreau cu ușurință kilogramele, dar dintr-o dată m-am simțit și chiar am început să arăt mult mai plină de viață”, spune Kathy G. „Brusc, aveam mai multă energie și am început să am nevoie de tot mai puțin somn, în fiecare noapte. În același timp, nu mai simțeam nevoia să dorm după-amiaza, după masa de prânz sau cea de seară. Această dietă este o adevărată schimbare a stilului de viață: în bine.”

Acum râdem când ne aducem aminte de asta, dar înainte ne resemnaserăm cu „nevoia” unei odihne suplimentare. Schimbarea dietei, prin înlăturarea carbohidraților, a avut un impact puternic asupra „nevoii” de somn suplimentar, în timpul zilei, și o dată cu acest efect, a dispărut și conceptul că, pe măsură ce înaintezi în vârstă, simți nevoia unui pui de somn după-amiaza.

Bineînțeles, beneficiile psihologice ale scăderii în greutate sunt extraordinare pentru respectul de sine. Acum vedem

CUPRINS

Introducere	5
Capitolul 1. În cazul lor a dat rezultate	13
Capitolul 2. Nu voi ați eşuat, ci dietele voastre.....	19
Capitolul 3. De ce patru elemente?	29
Capitolul 4. Faza 1: Începutul	45
Capitolul 5. Faza 2: Dieta devine sănătoasă.....	74
Capitolul 6. Introducerea <i>Dietei celor patru elemente</i> în stilul dumneavoastră de viață	93
Capitolul 7. Mâncarea ce-mi place.....	106
Capitolul 8. Cum urmați <i>Dieta celor patru elemente</i> atunci când nu prea aveți timp și bani	114
Capitolul 9. Ajutor! Nu slăbesc.....	119
Capitolul 10. Cum să nu ne îngrășăm la loc.....	126
Capitolul 11. Diabetul de tip 2	130
Capitolul 12. Detalii științifice: studiile noastre.....	137
Capitolul 13. Detalii științifice	148
Capitolul 14. Întrebări frecvente	177
Capitolul 15. La cumpărături	188
Capitolul 16. Sugestii de meniu	197
Capitolul 17. Rețete.....	206

Capitolul 18. Post-scriptum.....	266
Anexa 1. Jurnalul alimentației mele.....	268
Anexa 2. Rețete – Conținutul nutrițional/porție.....	269
Glosar	310

OFERTA DE CARTE A EDITURII ORIZONTURI

CĂRȚI ÎN CURS DE APARIȚIE

ENIGMA – SPARGEREA CODURILOR SECRETE NAZISTE, de Michael Smith
 SECRETELE MASONERIEI, de Emmanuel Pierrat
 SECRETELE LUI NAPOLEON, de Pierre Branda
 SECRETELE DE LA VERSAILLES, de Marc Fourny
 SALVATORUL LUI STALIN, de Vruce File
 O ISTORIE A SPIONAJULUI, de Terry Crowdy
 ALEXANDRU I – ÎNVINGĂTORUL LUI NAPOLEON, de Henri Troyat
 DESTRĂBĂLATELE ISTORIIEI, de Pierre Lunel
 ENCICLOPEDIA BOLILOR DE INIMĂ, de Michael Corcilius
 MICROBII, DUȘMANI DE MOARTE ȘI ALIAȚI DE NELIPSIT AI OMULUI, de dr. Ioan Enescu
 PRIORITĂȚILE VIEȚII, de Gh. Constantin
 VIOLENȚA ÎN FAMILIE, de Mădălina Gătej
 HOROSCOPII CHINEZESC 2021, de Ludovica Squirru

OFERTĂ DE CARTE

ULTIME APARIȚII

DANIEL DEFOE	ROXANA	29.99
ELIZABETH GASKELL	NORD ȘI SUD	29.99
NICHOLAS EVANS	MAGIA SUFLETULUI	29.99
JANE CAPLAN	ISTORIA GERMANIEI NAZISTE	29.99
VOLTAIRE	ISTORIA IMPERIULUI RUS SUB PETRU CEL MARE	29.99
MICHAEL H. HART	100 DE PERSONALITĂȚI DIN TOATE TIMPURILE CARE AU INFLUENȚAT EVOLUȚIA OMENIRII	34.99
MARC FERRO	ȘOCUL ISLAMULUI	29.99
FABIO RAGNO	INIȚIERE ÎN MISTERELE ISTORIEI	24.99
LORD KINROSS	ISTORIA IMPERIUL OTOMAN	29.99
JOSEPH POLANSKY	HOROSCOPI 2020	19.99
PETER EVANS	SECRETUL LUI ONASSIS	24.99
YVAN VANDEN BERGHE	O ISTORIE A RĂZBOIULUI RECE	24.99
NICOLAE BACIU	YALTA – OCUPAREA ROMÂNIEI DE CĂTRE RUȘI	24.99
MIHAIL DRUMEȘ	CUTEZĂTORII LUMII	24.99
	10 CĂRȚI CELEBRE – REPOVESTITE PE SCURT	19.99
THOMAS KENEALLY	LISTA LUI SCHINDLER	19.99
PEDRO GOMEZ CARRIZO	CULTURĂ GENERALĂ ÎN 365 DE ZILE	29.99
CATHERINE MAILLARD,	CUM SĂ RĂMÂI MEREU TÂNĂRĂ	19.99
PATRICIA RIVECCIO		
JIM HARRISON	LEGENDELE TOAMNEI	19.99
MĂDĂLINA GĂTEJ	AVOCATUL CASEI	24.99
	NOUA LEGE A PENSILOR 2019	14.99
VICTOR HUGO	MIZERABILII – REPOVESTITĂ DE PAULINE FRANCIS	14.99
GASTON LEROUX	FANTOMA DE LA OPERĂ – REPOVESTITĂ DE PAULINE FRANCIS	14.99
	POVEȘTEA CELOR DOUĂ ORAȘE – REPOVESTITĂ DE PAULINE FRANCIS	14.99
CHARLES DICKENS	CONTELE DE MONTE CRISTO – REPOVESTITĂ DE PAULINE FRANCIS	14.99
ALEXANDRE DUMAS	AMANTA SOȚULUI	19.99
XAVIER DE MONTEPIN	GIUVAIERUL	19.99
GUY DE MAUPASSANT	UN CUPLU AUTENTIC	19.99
HENRY JAMES		