

Твои ориентиры – красота и здоровье



Е. Зволинская. Здоровый образ жизни



В издании содержатся основные принципы (алгоритм) здорового образа жизни, обсуждаются новейшие теории возникновения заболеваний, представлены методы борьбы с факторами риска.

Подробнее:

<https://www.labirint.ru/books/766144/>

Ю. Верклова. ЗОЖ. Оно вам надо?



Вы знаете, что для здоровья нужно проходить 10 тысяч шагов в день? Конечно! Это всем известно. Но мало кто догадывается, с какого потолка взялась эта цифра. И нет ни одного научного исследования, в котором бы она подтвердилась. А про идеальный ИМТ (индекс массы тела) тоже в курсе? По всей видимости, это сильно устаревший индекс. И к здоровью он имеет не самое прямое отношение. Представления о ЗОЖ меняются довольно регулярно.

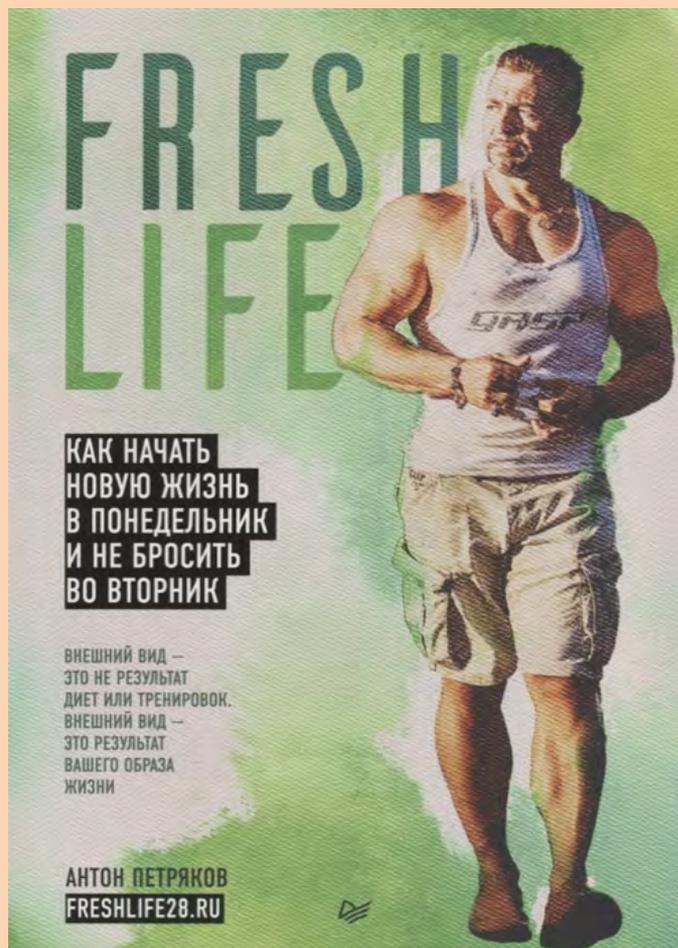
Юлия Верклова поможет вам отделить зерна от плевел, то есть медицинские рекомендации — от чисто маркетинговых. К первоисточникам вы сможете сразу же перейти по QR-кодам, которые найдете на страницах книги.

Не ведитесь на маркетинговые уловки, будьте в курсе научных тенденций.

Подробнее:

<https://www.labirint.ru/books/769355/>

А. Петряков. Как начать новую жизнь в понедельник и не бросить во вторник



Я далек от спорта и вел, мягко говоря, весьма неспортивный образ жизни. В один прекрасный момент я решил все изменить и купил абонемент в фитнес-центр. Я постоянно отвечал на вопросы: расскажи как, что, куда, как ты так смог? Однако время шло, желающих, узнать "секреты трансформации" все прибавлялось, и я понял, что уже не справляюсь по времени. Так родилась идея FreshLife28. Мой подход отличается тем, что он для занятых людей, таких же, как и я. Для бизнесменов, студентов, домохозяек, менеджеров - словом, для тех, кто не готов сделать бодибилдинг делом жизни, но хочет иметь красивое тело. Итак, я единственный специалист по "начинанию новой жизни с понедельника«. Подробнее:

<https://www.labyrinth.ru/books/680697/>

Брюс Ли. Правила тренировок



- **Подробное описание тренировок и образа жизни Брюса Ли, истории и факты, которые удалось собрать по оставшимся записям спортсмена или воспоминаниям близких.**

Брюс Ли в своих тренировках использовал системный подход:

- Стремиться к новым высотам фитнеса и здоровья.
- Выяснить наилучшие способы достижения поставленных целей.
- Использовать научный подход в реализации новых методик, фиксируя прогресс и при необходимости внося корректировку

Палмер Дебби. Осознанная красота

В книге вы найдете простые советы по сохранению красоты и молодости для повседневной жизни: как меньше нервничать и уставать, улучшить качество сна, правильно питаться, ухаживать за кожей и многое другое. Авторы огромное внимание уделяют осознанности: тому, как человек мыслит, где находится его внимание, реагирует ли он реактивно или умеет управлять своими эмоциями.

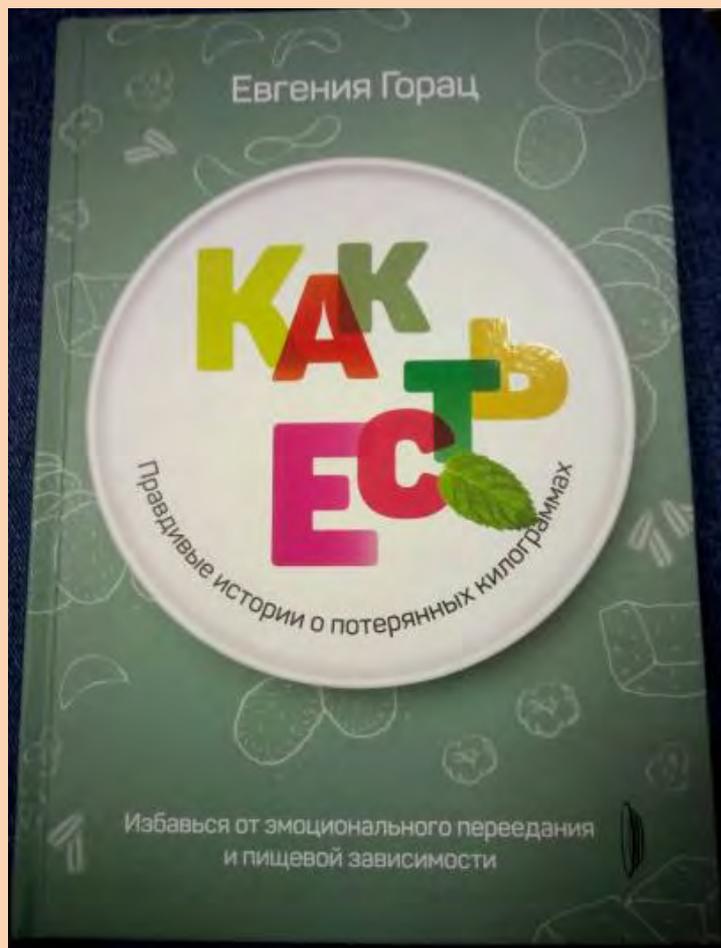
Представленные упражнения, визуализации и медитации подойдут даже новичкам, помогут успокоить ум, стать внимательнее к себе и окружающим. Шаг за шагом вы избавитесь от вредных, вызывающих стресс, подрывающих здоровье привычек и выработаете новые - которые ведут к счастливой и гармоничной жизни, а так же великолепному внешнему виду.

Подробнее:

<https://www.labirint.ru/books/770776/>



Е. Горац. Как есть. Правдивые истории о потерянных килограммах



"Как есть" - это реальные истории пациентов из многолетней практики диетолога Евгении Горац. Если вы в поиске "волшебной таблетки" для похудения, отложите книгу - ваше время еще не пришло.

Преодолейте вместе с автором и героями книги все преграды, и будьте в гармонии со своей едой, а значит, и с самим собой. Впереди - счастливая жизнь, свободная от пищевого морока.

Подробнее:

<https://www.labirint.ru/books/761562/>

А.Бурдюг. SuperЛицо



Красивое и свежее лицо - цель множества женщин, в стремлении к которой они готовы перепробовать все возможные средства и способы. Но именно сейчас эта вполне реальная цель становится опасной для здоровья - девушки уже с юных лет регулярно делают инъекции, уничтожая тем самым свою природную красоту.

Гимнастика для лица - это естественный и эффективный способ, который позволит вам сохранить молодость и красоту без потери индивидуальности, что особенно ценно в наше время "одинаковых лиц". В своей книге я расскажу о том, как правильно выполнять упражнения, а также помогу окончательно разобраться, почему ботокс, филлеры и иные внешние вмешательства лишь вредят нашей коже.

Подробнее:

<https://www.labirint.ru/books/761091/>

Шарлотта Чо

Корейские секреты красоты



Вы же видели корейнок? Ну, тех, что в сорок лет выглядят, как в семнадцать. Тех, у которых идеально гладкие лица без морщин и прыщей. Тех, кто без всяких фильтров будто сияет изнутри. Глядя на таких, испытываешь жгучую зависть и страх перед паранормальным, ведь без высших сил тут явно не обходится. Шарлотта Чо тебя убедит, что тут никаких фокусов нет – ловкость рук (и тонна знаний) и никакого мошенничества. Когда девушка приехала в Сеул, она была поражена, что азиатки практикуют совсем другой подход к красоте. Европейцы относятся ко всем кремам и процедурам, как к рутине. Для корейнок это ритуал. К красоте тут относятся, как еще к одной грани здоровья, а в эти два понятия в Корее готовы инвестировать постоянно. В этой книге Шарлотта делится секретами ухода и лайфхаками по-корейски для идеальной кожи.

Сакума Кенъети. Метод Сакума



Уникальная программа, которая позволяет сделать фигуру стройной, настроить мышечный каркас и создать правильные пропорции. Чаще всего наше тело выглядит плохо из-за неравномерного развития мышц: одни сильно перегружены, другие - недополучают нагрузки. Следуя приведенным в книге упражнениям по загрузке каркасных мышц, вы начнете правильно использовать свое тело.

Всего 5 упражнений и 5 минут в день изменят вашу фигуру. Никаких изнуряющих диет и высокоинтенсивных тренировок, здесь важно не переусердствовать! Подробнее:

<https://www.labirint.ru/books/766330/>

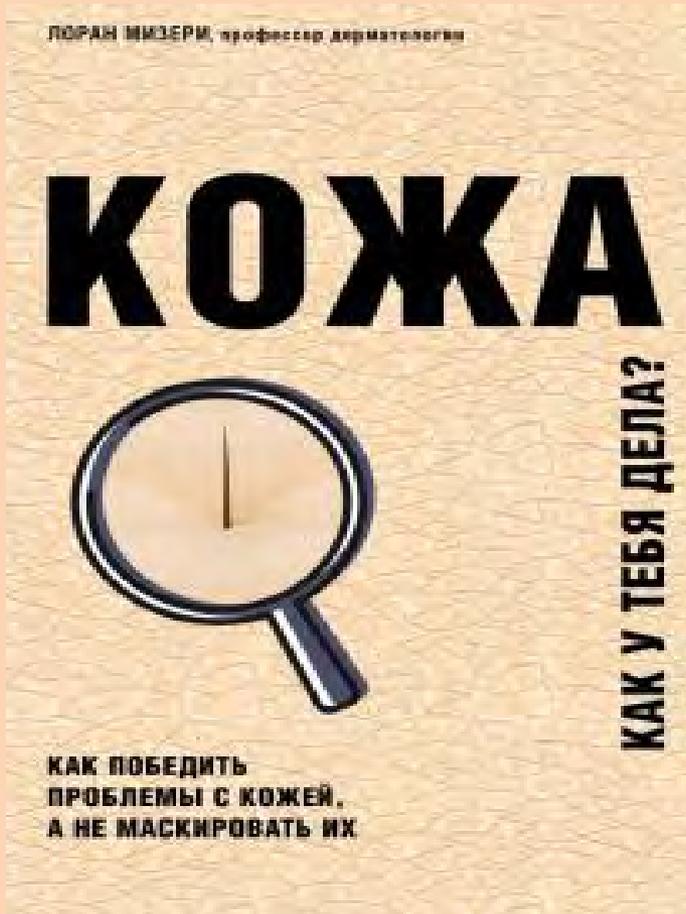
Адлер Йаэль. Что скрывает кожа



Наша кожа не такая уязвимая, как мы привыкли считать. Все ее недостатки, с которыми постоянно боремся (сухость, акне, аллергии), появляются благодаря нам же. Неправильное питание, чрезмерное увлечение декоративной косметикой, пренебрежение солнцезащитным кремом, стрессы – все это отражается на коже. Наша задача состоит в том, чтобы подружиться с ней, понять и принять свой защитный слой и поддержать его.

Немногие знают, что же такое кожа на самом деле, как она функционирует и как много берет на себя жизненно важных для нас задач. Эта книга призвана помочь лучше понять свою кожу, и таким образом самих себя. Вы проникнетесь и всей кожей почувствуете, как это увлекательно.

Л. Мизери. Кожа

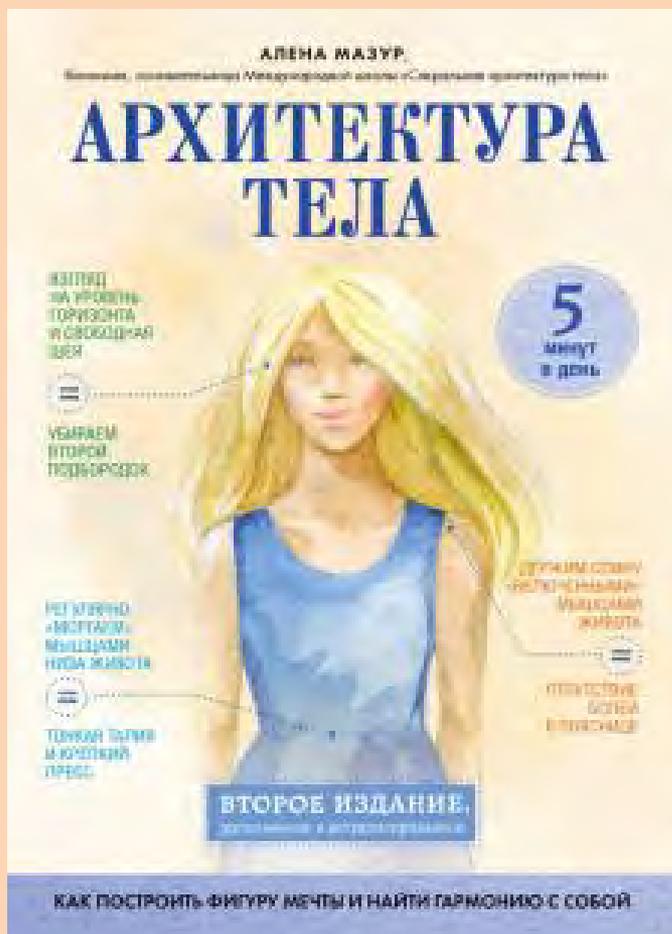


Кожа — оболочка тела человека, и кажется, что она далека почти от всех внутренних органов. Но мозг общается с ней настолько тесно, что может выразить посредством нее все, что человек не дает ему выразить словами или эмоциями. И тогда кожа тускнеет, мы замечаем на ней воспаления, сухость, красноту и другие симптомы кожных заболеваний.

Подробнее:

<https://www.labyrinth.ru/books/769714/>

А. Мазур. Архитектура тела



Архитектура тела — это уникальная методика, разработанная специально для женщин. Она расскажет, как правильно стоять, сидеть, двигаться, чтобы не набирать вес и не стареть, а взрослеть красиво! Методика основана на анатомических взаимосвязях наших органов внутри тела. Правильно выставив скелет, мы получаем доступ к свободному дыханию, хорошей циркуляции крови, все органы и ткани тела постепенно становятся на свои места. Если вы начнете заниматься с периодичностью всего два раза в неделю по одному часу, то постепенно в вашей жизни начнут происходить ощутимые, качественные и необратимые изменения к лучшему.

Подробнее:

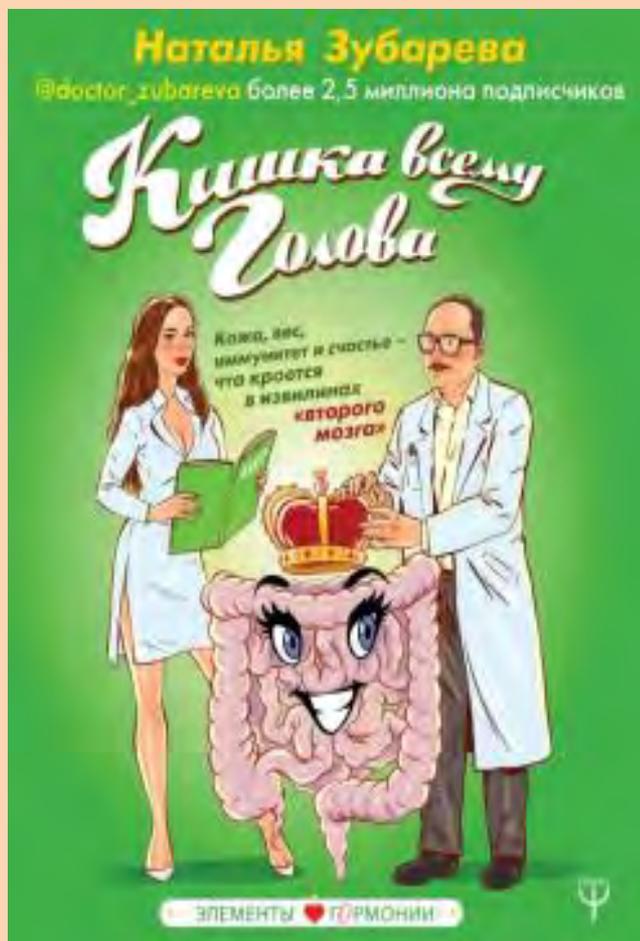
<https://www.labirint.ru/books/770990/>

А. Геворкян. Осторожно: еда!



В своей первой книге Аик Геворкян, эксперт по качеству и безопасности пищевых продуктов, постарался собрать всю информацию о том, как не попасться в ловушку производителей и какие продукты по-настоящему здоровые, а каким место где угодно, но только не в вашем желудке. Подробнее на [livelib.ru: https://www.livelib.ru/genre/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BE%D1%82%D0%B0-%D0%B8-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5](https://www.livelib.ru/genre/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BE%D1%82%D0%B0-%D0%B8-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5)

Н. Зубарева. Кишка всему голова



Наталья Зубарева - автор бестселлеров "Вальс гормонов" и "Вальс гормонов 2", практикующий доктор превентивной и функциональной медицины, создательница популярнейшего образовательного блога @doctor_zubareva (более 2,7 миллионов подписчиков) и онлайн-проекта "Академия Здоровья" (@zubareva_online), научный редактор книжной серии издательства АСТ. В новой книге доктор Зубарева рассказывает о кишечнике - "втором мозге" человека.

Подробнее:

<https://www.labirint.ru/books/710701/>

/

М. Мосли. Твой кишечник не дурак



Твой кишечник не дурак, более того - он невероятно умен. В этой увлекательной книге Майкл Мосли, опираясь на последние исследования, демонстрирует научно доказанные способы контроля над своими пристрастиями, улучшения настроения и похудения с помощью подпитки "хороших" бактерий, отвечающих за здоровье и удобу и параллельного истощения "плохих" бактерий, вызывающих заболевания и полноту.

Подробнее:

<https://www.labirint.ru/books/10002352/>

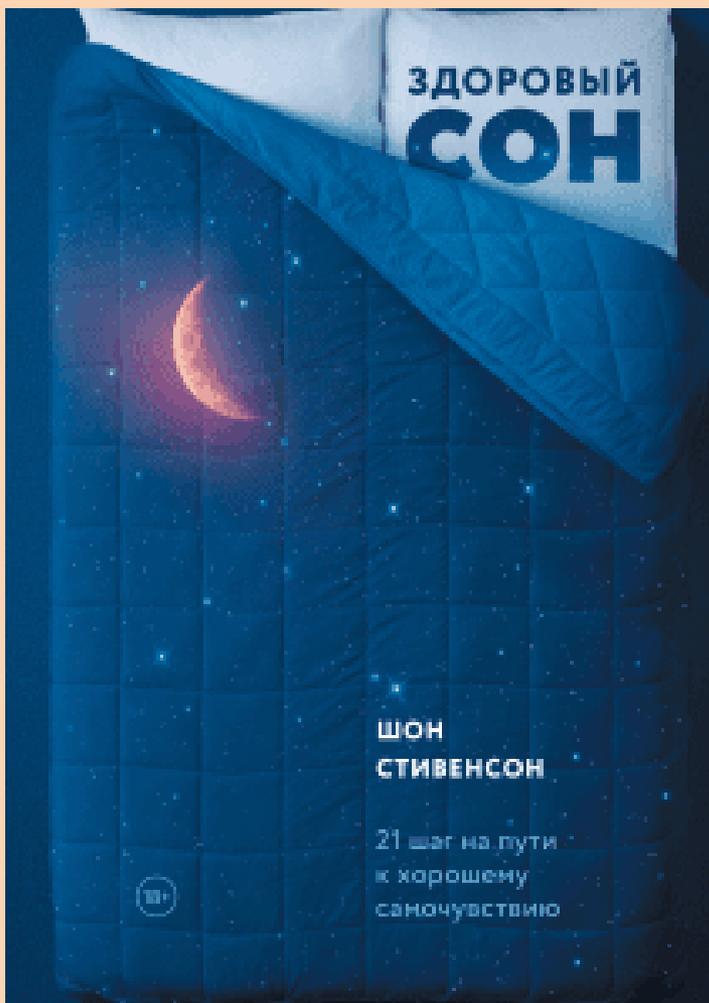
Д. Перлмуттер. Кишечник и мозг



Пищеварительная система самым непосредственным образом связана с тем, что происходит в головном мозге. И, вероятно, самый важный аспект, от которого зависит общее хорошее самочувствие и психическое здоровье человека, — это состояние микрофлоры кишечника.

Это так называемая внутренняя экология организма, включающая различные микроорганизмы, населяющие кишечник, особенно бактерии.

Ш. Стивенсон. Здоровый сон



- Шон Стивенсон на собственном опыте ощутил, какие серьезные последствия имеет недостаток сна. Из его книги вы узнаете:
- — можно ли отоспаться в выходные, если постоянно недосыпать в будни;
- — в какое время дня нужно заниматься спортом, чтобы лучше спать;
- — как оборудовать комнату для сна;
- — допустимо ли пользоваться гаджетами по вечерам и многое другое.

Спасибо за внимание!