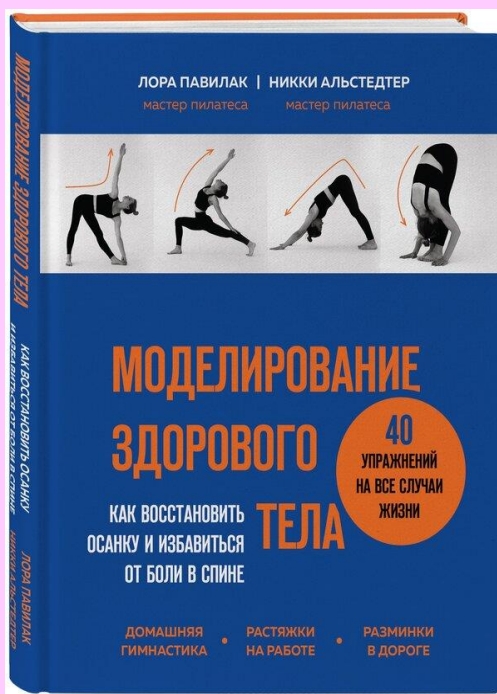


Виртуальная выставка литературы к научно-практической конференции “Здоровье всем”





Павилак, Л. Моделирование здорового тела: как восстановить осанку и избавиться от боли в спине :40 упражнений на все случаи жизни / Лора Павилак, Никки Альстедтер ; перевод с английского А. Захарова. - Москва : Эксмо, 2023. - 156 с. - (Книги, которые меняют тебя и твое тело).

Аннотация

Фитнес-тренеры и профессиональные танцоры Лора и Никки создали эту книгу-тренажер чтобы подарить вашему телу легкость движения и здоровье. Они вдохновляют учеников по всему миру преобразовывать свое тело, чтобы жить той жизнью, которой они давно хотели. Упражнения, приведенные в книге, поспособствуют обретению уверенности в себе и ясности ума через улучшение осанки. Их можно выполнять дома, на работе или на прогулке. Вы сможете двигаться с легкостью каждый день.



Петков, Павел Петрович. Хочу ЗОЖ : как превратить питание, активность и сон в классную привычку / Павел Петков, нутрициолог, тренер, автор блога pashtet_petkov. - Москва : Эксмо, Бомбора, 2024. - 281с. (Питание и здоровье. Книги от лучших специалистов по питанию).

Аннотация

Достоверно про еду и здоровое отношение к жизни. Непонятные диеты, некомпетентные специалисты, недоказательные методы - вот так, в целом, обстоит дело со здоровым образом жизни. Сейчас в тренде искать новые замысловатые методики, таблетки для здоровья, вместо того чтобы делать простые и эффективные вещи. Которые, к слову, всегда работают. Автор этой книги, Павел Петков, нутрициолог, тренер, специалист по тренировочной адаптации, мастер спорта по жиму лежа и становой тяге, расскажет вам, что из себя представляет зож на практике. Под научной редакцией Станислава Хана, врача эндокринолога-диетолога, автора книги "страсти по щитовидке. Аутоиммунный тиреодит, гипотиреоз. Почему иммунитет работает против нас?" и личного блога.



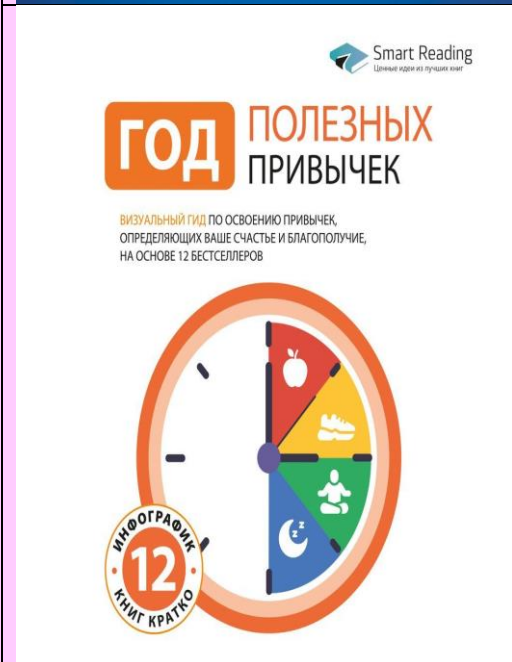
Рур, Нурия. Спать и высыпаться: методика здорового сна для полноценной жизни /Нурия Рур, перевод с испанского О. Лукинской. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023. - 203 с. - (Секреты здоровья).

Аннотация

Ещё один эксперт по качественному отдыху в нашей подборке Нурия Рур — аккредитованный специалист по нарушениям сна Европейского общества исследования сна, член Испанского общества сна, а также член Института биомедицинских исследований UdL и профессор со степенью магистра общей психологии здоровья в том же университете.

По данным исследований, которые Рур приводит в книге, 33% населения Земли страдает нарушениями сна, а трудности с засыпанием испытывает более половины людей. Кроме научных данных, читатель получит авторскую программу, способную помочь с повышением качества сна — как следствие, жизни.

Рур предлагает конкретные стратегии. С их помощью можно за короткое время повысить работоспособность, улучшить память и внимание, а также облегчить течение мигрени, гипертонии, ожирения, стресса, тревожности, депрессии.



Smart Reading Год полезных привычек: Визуальный гид по освоению привычек, определяющих ваше счастье и благополучие, на основе 12 бестселлеров. - Книги инфографик Smart Reading, 2023. -168 с.

Аннотация

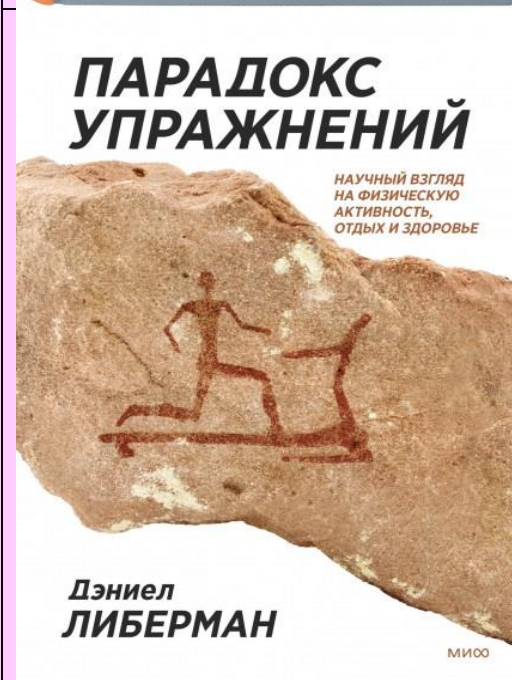
Год, чтобы стать лучше Правильное питание, польза движения, осознанность, благотворное влияние медитации... конечно, слышали. А что из этого стало нашей второй натурой? Что стало нашей привычкой и обычным делом? Часто мы вынуждены признать, что немного. Обычно нам кажется, что изменить привычки — это нечто глобальное, требующее больших усилий и отказа от приятного образа жизни. Хорошая новость: ничего подобного! Крошечные, едва заметные, но регулярные действия способны изменить нашу жизнь кардинально. Если мы делаем одно отжимание в день, это гораздо лучше, чем если мы вообще ничего не делаем. Алгоритм выработки привычек хорошо изучен: любую привычку, не требующую высокого уровня мастерства, можно сформировать за 21–30 дней. Чем мы и займемся в 2024 году. В этой книге — саммари 12 мировых бестселлеров и 12 инфографик о формировании полезных привычек. Давайте сделаем это вместе — каждый месяц будем разбираться с тем, из чего складываются наши привычки, и приобретать те, которые важны для нашего благополучия и счастья.



Скальный, Анатолий Викторович. Ковид и постковид : как справиться с последствиями коронавируса, микроэлементы и витамины для защиты и восстановления здоровья / Анатолий Скальный. - Москва : Эксмо, 2022. - 239 с.- (Шаг к здоровью. Авторские методики лечения для тех, кто верит в победу над болезнью)

Аннотация

Примерно у 30% переболевших коронавирусной инфекцией появляется постковидный синдром. Он может выражаться в проблемах с пищеварением, дыханием, в быстрой утомляемости, депрессии и даже провалах в памяти. А долгосрочные последствия этого заболевания еще не изучены. Автор этой книги, доктор медицинский наук, профессор, исследователь и врач с 35-летним стажем, дает простые и подробные советы по коррекции и профилактике постковидного синдрома с помощью микронутриентов, витаминов и питания. Вы узнаете, какие системы и органы больше всего страдают от коронавируса; на какие симптомы обратить внимание; что делать, чтобы улучшить самочувствие; и как поддержать здоровье и уберечь себя от нового заболевания вирусной инфекцией. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.



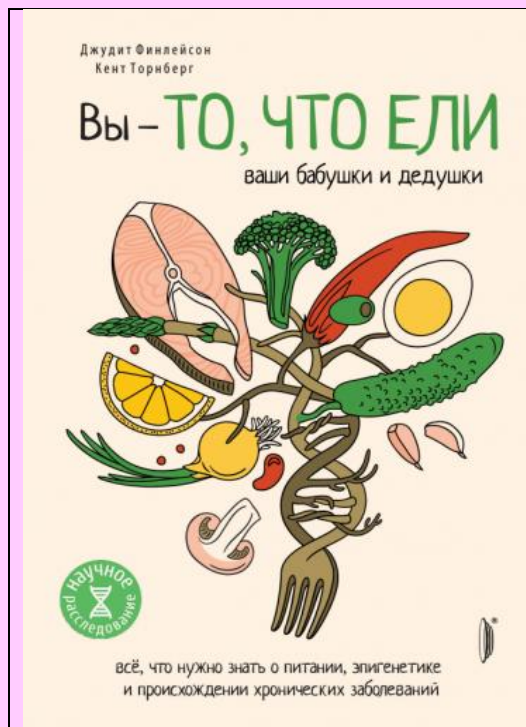
Либерман, Дэниел Е. Парадокс упражнений: научный взгляд на физическую активность, отдых и здоровье / Дэниел Либерман ; перевод с английского Елены Лалаян. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. - 459 с. - (Научпо для всех)

Аннотация

Дэниел Либерман — палеоантрополог, доктор биологических наук. Глава лаборатории биологии скелета, профессор биологических наук и кафедры эволюции человека в Гарвардском университете. Лауреат 10 научных наград, автор 150 научных публикаций.

В этой остроумной книге Либерман рассказывает, как эволюционировал человек — бегая, гуляя, копая и зачастую вынужденно совершая другие «упражнения», а не занимаясь добровольной физической активностью ради здоровья.

Автор размышляет, почему многие люди избегают физической активности, если она полезна. Почему стремятся меньше двигаться, если мы рождены бегать и ходить. Насколько вреден сидячий образ жизни. Какие виды спорта могут нанести организму вред — и какой именно. Всё это и для читателя повод задуматься, какую роль физические упражнения играют в нашем здоровье. И достаточно ли «просто заниматься спортом», чтобы чувствовать себя по-настоящему хорошо.



Финлейсон, Джудит. Вы-то, что ели ваши бабушки и дедушки : всё, что нужно знать о питании, эпигенетике и происхождении хронических заболеваний / Джудит Финлейсон, Кент Торнберг ; пер. с англ. Валентины Вишневской. - Санкт-Петербург : Портал, 2022. - 541с. - (Научное расследование) (ТелоМера).

Аннотация

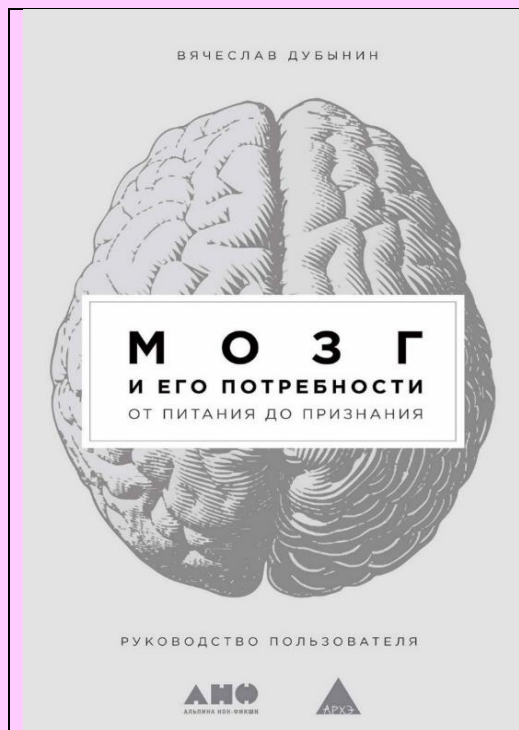
Джудит Финлейсон — научный журналист и автор книг-бестселлеров. Кент Торнберг — профессор медицины, директор Центра здорового развития в Институте кардиологии The Knight Cardiovascular Institute, а также директор Института питания и здоровья имени Боба и Чарли Мур в Орегонском университете медицинских наук. С помощью этой книги авторы хотят перевернуть общепринятые представления о причинах и рисках развития хронических заболеваний. Материал основан на трудах известного эпидемиолога Дэвида Баркера и напоминает, что наследственность — это не только гены, полученные от родителей. Наука эпигенетика объясняет, что на здоровье и благополучии человека может отразиться образ жизни предыдущих поколений. Понимание, что жизненный уклад и привычки бабушек и дедушек влияют на наше самочувствие сегодня, может удручать. Но важно помнить, что, как гласит название другой книги, «Я не моя ДНК. Генетика предполагает, эпигенетика располагает». Основные эпигенетические факторы — сон, физические нагрузки, стресс и воспаление. А также, что очень важно, витаминный статус и питание. Именно эпигенетика определяет, ослабить или усилить влияние тех или иных генов на организм.



Егорова, Анастасия. Есть хорошо!: без голодовок, запретов и стрессов / Анастасия Егорова. - Москва : Комсомольская правда, 2022. - 398 с. - (Все грани здоровья).

Аннотация

«Я хочу рассказать не о том, как похудеть, а о том, как изменить свои пищевые привычки. Как перестать переедать раз и навсегда. И взять ответственность за свое тело в свои руки», — напутствует читателей профессиональный диетолог Анастасия Егорова. Книга поможет определить, страдаете ли вы расстройством пищевого поведения, и если да, то каким. Да, неприятные эмоции неизбежны, когда лишаешься любимого и простого способа получать удовольствие. Однако при грамотном подходе радость от еды вернется, только рацион уже будет правильным. И никаких угрызений совести, как раньше. Придет осознание, что огурец и сваренная без соли куриная грудка не имеют никакого отношения к здоровому питанию. Что иногда вы можете остановиться на одном куске пиццы. Что конфеты и говяжья печень — это не плохо и не страшно. То, что кажется перееданием, не всегда им является. У каждого свои триггеры обжорства, и можно их выявить и переработать. Также вы узнаете, какие заболевания мешают сбросить лишние килограммы, стоит ли бояться глютена и лактозы, какие побочные действия имеют БАДы.



Дубынин, Вячеслав Альбертович. Мозг и его потребности. От питания до признания : руководство пользователя / Вячеслав Дубынин. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2021. - 569 с.

Аннотация

Вячеслав Дубынин — доктор биологических наук, профессор кафедры физиологии человека и животных биологического факультета МГУ. Специализируется на общей физиологии, нейробиологии и психофармакологии.

Толчком к написанию этой книги для Дубынина стал успех его курса из 12 лекций «Мозг и потребности». В соответствующих 12 главах книги автор рассматривает пищевое поведение, любопытство, страх, детско-родительские отношения, любовь, секс, привязанность, подражание, агрессию, лидерство, сон, лень, свободу, удовольствие от движений с точки зрения нейробиологии.

Дубынин подчёркивает, что он не психолог и не медик, а книга излагает общие принципы работы мозга и организацию поведения. Это значит, что читателю не следует рассматривать материал как строгую рекомендацию. Автор стремится помочь читателю осознать заложенные в нас природой механизмы, сказать «нет» поведенческим программам и стать умелым пользователем программ своей нервной системы.



Маслова, Екатерина. Просто про иммунитет : как работает наша защитная система и что делает её сильнее / нутрициолог Екатерина Маслова. - Москва : Комсомольская правда, 2021. – 254с.

Аннотация

Екатерина — дипломированный нутрициолог. При этом вдумчивый и дотошный. Перелопатила гору научной литературы и публикаций об иммунитете, чтобы понять, что это за зверь такой, какие органы задействованы в работе иммунной системы, почему бывают сбои. А главное — как сделать так, чтобы иммунитет работал исправно, защищал и спасал человека от вирусов. В итоге получилась книга, где сложная медицинская тема объясняется просто и понятно, с минимальным количеством научных терминов и на примерах из популярных фильмов. В ней есть ответы на ходовые вопросы: работает ли закаливание, уберегут ли от гриппа чеснок и эхинацея, бояться ли вирусы алкоголя? А еще автор подробно объясняет, почему так важны именно для иммунитета свежий воздух, чистая вода, здоровый сон, физические нагрузки. Сила всех этих разъяснений еще и в том, что они здорово вдохновляют. Ведь когда ты четко понимаешь, что твоему организму вредит, а что делает его сильным и здоровым, намного проще обзаводиться полезными привычками и навыками. Приятный бонус от автора — 30 рецептов блюд и напитков для укрепления иммунной системы: сиропы из плодов, ягод и трав, чай и лимонады на основе лимона, имбиря, меда. А еще советы по приготовлению овощей, соусов, намазок, полезных бутербродов и даже лимонного эскимо.



Павлова, Зухра Шарпудиновна. Обман веществ : почему жир и сахар убивают наше здоровье и молодость и как с этим бороться / доктор Павлова, эндокринолог, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник факультета фундаментальной медицины МГУ ; соавтор Олеся Носова. - Москва : Издательский дом Комсомольская правда, 2021.

Аннотация

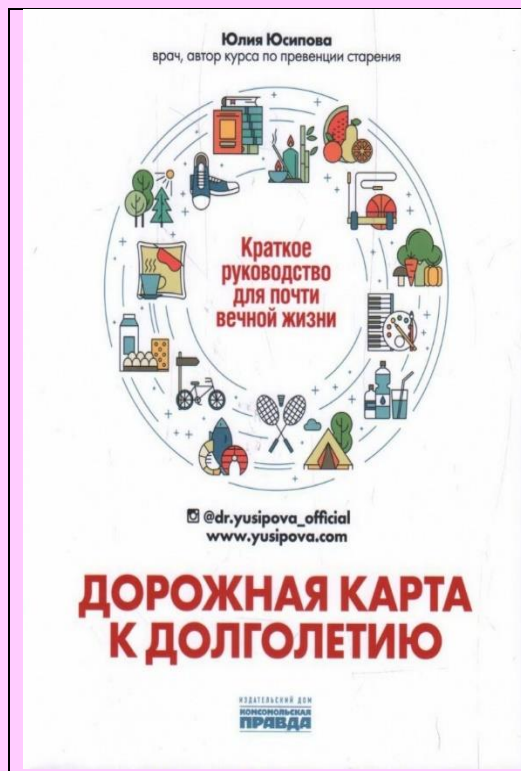
Доктор Павлова — эндокринолог, работает врачом более 24 лет, преподает на факультете фундаментальной медицины МГУ и дописывает сложную докторскую диссертацию о проблемах ожирения, дефицита тестостерона, старения. Главные враги, которые убивают здоровье и молодость, — это жир и сахар. Вы знали, например, что избыток жира бывает даже у стройных с виду людей? А самый опасный жир — не тот, что нарастает на бедрах, а внутренний, который обволакивает органы и мешает им функционировать? Быстрая утомляемость, одышка, сонное апноэ, сахарный диабет, метаболический синдром, системное воспаление — вот неполный список того, что грозит при висцеральном ожирении. Доктор рассказывает, почему мы жиреем, как этому способствует малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание. Какие обследования пройти, чтобы избавиться от жировых залежей без вреда для здоровья. Отдельная глава посвящена гормонам и возрастным изменениям. Как дамам избавиться от «спасательного круга» на талии, а мужчинам — от пивного живота. И даже как обуздать гормон, вызывающий волчий аппетит. В книге также есть советы, как перестать есть сладкое, чем заменить привычные плюшки и конфеты. А еще — ответ на животрепещущий вопрос любителей есть за троих: что бы такого слопать, чтобы похудеть?



Горн, Наталия Геннадьевна. 7 нот здоровья : как повысить качество жизни за 7 недель / Наталия Горн. - Москва : Комсомольская правда, 2021. - 175 с.

Аннотация

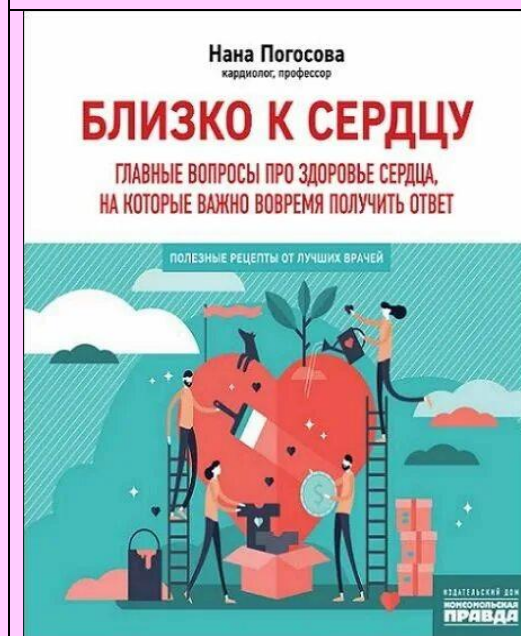
Магией цифры 7 пронизана вся книга. В ней семь глав: «Стол», «Стул», «Сон», «Секс», «Спорт», «Стресс», «Счастье». Семь важных сфер жизни. Если хотя бы с одной что-то не так, разладятся и остальные. Как в музыке, где для гармонии важны все семь нот. Любую из семи сфер можно восстановить самостоятельно, если тебя ведет грамотный специалист. И это реально сделать за семь недель. И не забываем, что семь — счастливое число, а значит, книга эта — на удачу. Наталия Горн — семейный доктор, член Американской академии антивозрастной медицины «А4М» и Международной ассоциации врачей PREVENTAGE. Эксперт рассказывает, как настроить каждую из семи нот здоровья, и рекомендует теорию маленьких шагов, которые обязательно приведут к большим изменениям, пусть и не сразу. Как оздоровить нервную систему, разогнать метаболизм, наладить пищеварение? Можно ли вернуть утраченное либидо и важен ли тут возраст? В чем вред перекусов? Что изменить в спальне, чтобы просыпаться отдохнувшим? Что съесть на ужин, чтобы утро было добрым? Как портят нам жизнь проблемы со стулом? Ответы — в книге. Бонус от автора — список самых полезных продуктов и антистрессовые методики.



Юсипова, Юлия Хайдаровна. Дорожная карта к долголетию : краткое руководство для почти вечной жизни / Юлия Хайдаровна Юсипова. - Москва : Комсомольская правда, 2021. - 319 с.

Аннотация

Можно ли узнать, сколько ты проживешь? Представьте себе, можно. Ученые придумали заумные калькуляторы, с помощью которых анализируют определенные участки хромосом и дают прогнозы. Известно, например, что на клеточное старение влияет не только образ жизни человека (полезные и вредные привычки, физическая активность, питание), но и уровень образования, и даже финансовые затруднения и жестокое обращение в детстве. Юлия Юсипова (она не просто врач, а сооснователь Европейского университета долголетия, ректор Международного института традиционной медицины) очень интересно и популярно рассказывает, как происходит старение и что можно сделать прямо сейчас, чтобы его замедлить. Известный ученый-биолог Илья Мечников еще в позапрошлом веке называл возраст в 150 лет физиологической нормой. Чем не ориентир? Интересно, что в деле снижения биологического возраста даже генетика не помеха — это тоже объясняется в «Дорожной карте долголетия». Двигаясь по проложенному автором маршруту, читатель поймет, что в образе жизни нужно поменять лично ему. Ключевые пункты карты: оздоровление иммунной системы, выявление и лечение хронических воспалений, подбор эффективной антивозрастной диеты и следование ей, разумные физические нагрузки, стрессоустойчивость, контроль уровня сахара и витамина D. А чтобы мы не заблудились и не петляли, доктор дает обязательные чекапы для конкретного возраста: каких врачей посетить, какие сдать анализы, какие сделать исследования.



Погосова, Нана. Близко к сердцу : главные вопросы про здоровье сердца, на которые важно вовремя получить ответ : полезные рецепты от лучших врачей / Нана Погосова, доктор медицинских наук, профессор. - Москва : Комсомольская правда, 2021. - 190 с.

Аннотация Двести вопросов про здоровье сердца и двести развернутых ответов на них, которые важно узнать вовремя, — открывай любой и читай. Удобно! Хорошо бы все это знать смолоду, так что издание может стать настольным для всей семьи. Люди в нашей стране больше всего боятся рака, а умирают от болезней сердца и сосудов. «Тихие убийцы» — так их называют, потому что зачастую возникают и развиваются бессимптомно. Нана Погосова — признанный в России и за рубежом эксперт в области профилактической кардиологии, доктор медицинских наук, профессор, президент Национального общества профилактической кардиологии, заместитель генерального директора Национального медицинского исследовательского центра кардиологии Минздрава России. Просто и понятно описывает алгоритмы действий при разных проблемах с сердцем, рассказывает, как не пропустить опасные симптомы, что делать для профилактики. Бонус — несколько полезных рецептов от наших известных врачей-профессоров.



Уолкер, Мэттью. Зачем мы спим : новая наука о сне и сновидениях / Мэттью Уолкер ; [перевод с английского В. М. Феоклистовой]. - Москва : Колибри, 2020. – 477с.

Аннотация

Мэттью Уолкер — профессор нейробиологии и психологии в Калифорнийском университете в Беркли, основатель и директор Центра по изучению человеческого сна. Уолкер провёл более ста исследований, в которых поднял вопросы, связанные с механизмами сна и последствиями хронического недосыпа.

«Зачем мы спим» — дебютная книга автора, ставшая бестселлером и переведённая на 34 языка. Этой работой он старается привлечь внимание общественности к «вопиющему упущению», которым Уолкер называет пренебрежительное отношение ко сну — одному из важнейших аспектов человеческого существования.

Автор обобщил данные последних исследований и объясняет положительное влияние сна на продуктивность, заряд внутренней энергии и уровень гормонов. А также рассказывает о пагубных последствиях хронического недосыпа и том, почему здоровый сон может быть даже важнее диеты и спорта.

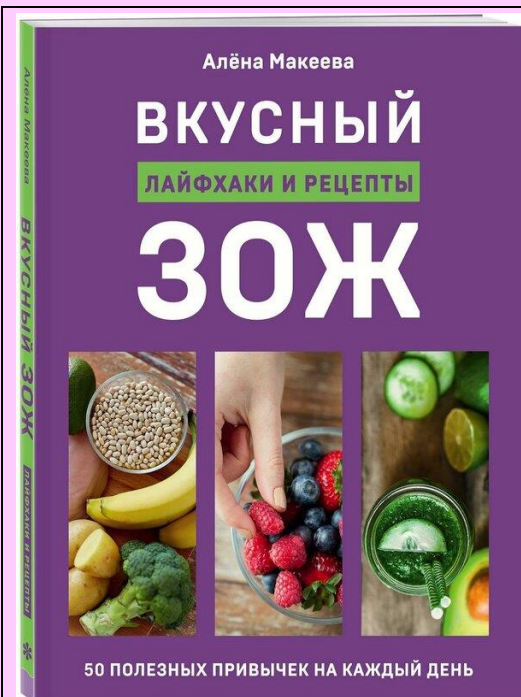


Арсенёва, Анастасия. Железный аргумент : вся правда об анемии / Анастасия Арсенёва; иллюстрации Алексея Гурова. - Москва : Комсомольская правда, 2020. - 271 с.

Аннотация

Из книги вы узнаете, как образуется дефицит железа, какие нужно сдать анализы, чтобы не прозевать проблему, и как их самостоятельно расшифровать. Что нужно есть, а от чего отказаться. Почему в группе риска, помимо сидящих на диете, будущие мамы и малыши до пяти лет и как недостаток железа влияет на учебу в школе.

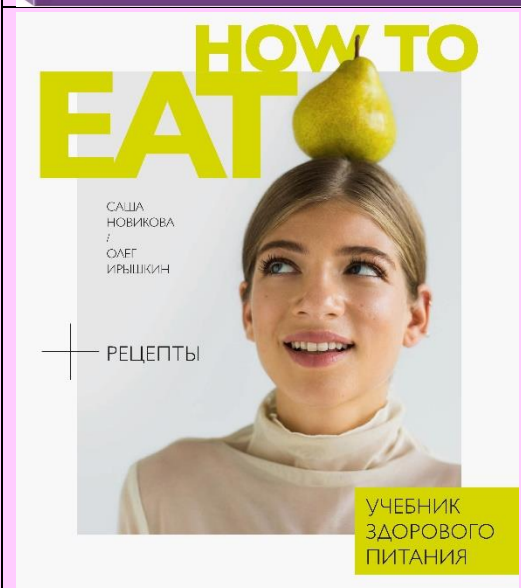
Железо помогает гемоглобину транспортировать с кровью кислород. Уровень гемоглобина показывает обычный общий анализ крови. Если он низкий — значит, развилась анемия, которую нужно лечить. Однако даже при нормальном гемоглобине запасы железа в организме могут быть сильно истощены — это называется дефицит железа без анемии. Как он проявляется? Человек постоянно испытывает усталость, апатию, упадок сил. Может добавиться сухость кожи, выпадение волос, лишний вес, тяга к сладкому. А еще дефицит железа снижает физическую выносливость. То есть вы идете в спортзал, но и 10 минут тренировки не выдерживаете. Также нарушается выработка гормона радости эндорфина, а это верный путь к депрессии.



Макеева, Алёна. Вкусный ЗОЖ : 50 полезных привычек на каждый день : лайфхаки и рецепты / Алёна Макеева. - Москва: Хлеб*Соль, 2020. - 158 с. (Кулинария. Зеленый путь).

Аннотация

Хотите сохранить здоровый и активный образ жизни, при этом есть все что хочется без ограничений? Основываясь на самых последних научных данных и мировых исследованиях, собственном опыте похудения и советах экспертов, автор разработала комплексную программу, которая поможет наладить питание и ускорить метаболизм. Алёна удивительно легко, просто и интересно пишет о сложном и важном, не вдаваясь в дебри медицины и не используя сложные термины. Помимо теории в книге приведены рецепты от профессионалов — известных шеф-поваров, фитнес-тренеров и популярных блогеров, которые делятся своими советами и лайфхаками, и конечно же, собственные рецепты блюд, которыми автор с удовольствием делится с вами. Добро пожаловать в мир правильных привычек в питании и вкусного рациона без ограничений!



Новикова, Саша. How to eat. Учебник здорового питания : + рецепты / Саша Новикова, Олег Ирышкин. - Москва : Издательский дом Комсомольская правда, 2020. - 159 с.

Аннотация

Книгу написали пропагандисты здорового образа жизни: Саша Новикова — основатель проекта о здоровом образе жизни How to Green и сервиса доставки здорового питания How to Eat, а Олег Ирышкин — диетолог, кандидат медицинских наук и врач спортивной медицины. Однажды они встретились и придумали соединить в одном издании все современные доказанные знания о здоровом питании, а заодно поделиться личным опытом. Получилась не просто книга, а учебник — читай и применяй.

Первая часть — подробный навигатор по разным типам здорового питания, выбору продуктов, правильному соотношению белков, жиров и углеводов. Авторы не отстаивают какие-то модные революционные концепции, которые через пару лет сменятся другими, такими же модными и революционными, а объясняют универсальные принципы здорового питания. Вторая часть — очень и очень вкусная: 40 рецептов блюд, полезных, правильных, интересных. Каждый — с полным раскладом по калориям и БЖУ.

БОЛЕЗНИ
ОТМЕНЯЮТСЯ



ПРОСТЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ
ОБРАЗА ЖИЗНИ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ



ДИН ОРНИШ
ЭНН ОРНИШ

Орниш, Дин. Болезни отменяются. Простые изменения образа жизни для профилактики заболеваний / Дин Орниш, Энн Орниш ; пер. с англ. Т. Землеруб. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 463 с.

Аннотация

Дин Орниш — основатель и президент Исследовательского института профилактической медицины и клинический профессор медицины Калифорнийского университета в Сан-Франциско и Калифорнийского университета в Сан-Диего. Более 40 лет проводит клинические исследования. Диетолог семьи 42-го президента США Билла Клинтона.

Энн Орниш — директор по разработке программы Орниша в области lifestyle-медицины и вице-президент по техническому развитию программы в некоммерческом научно-исследовательском институте профилактической медицины Preventive Medicine Research Institute.

Супруги Орниш уверены, что коррекция образа жизни способна помочь поправить здоровье и предотвратить распространённые болезни нашего времени. По их мнению, важнейший аспект медицины будущего — профилактика. Авторы признают: положительное влияние правильного питания и двигательной активности — простая и понятная истина. Но соблюдать соответствующие правила бывает непросто, поэтому Орниши рассказывают читателю, как именно перейти к ЗОЖ и сделать его привычкой. Их программа имеет научную основу и практическую часть: упражнения, рецепты, техники снижения стресса.

Екатерина Зволинская

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:
мифы, факты, парадоксы

Гипертония • Курение



Зволинская, Екатерина Юрьевна. Гипертония. Курение / Е. Ю. Зволинская. - Москва : ДАРЪ, 2020. - 78 с. - (Здоровый образ жизни: мифы, факты, парадоксы).

Аннотация

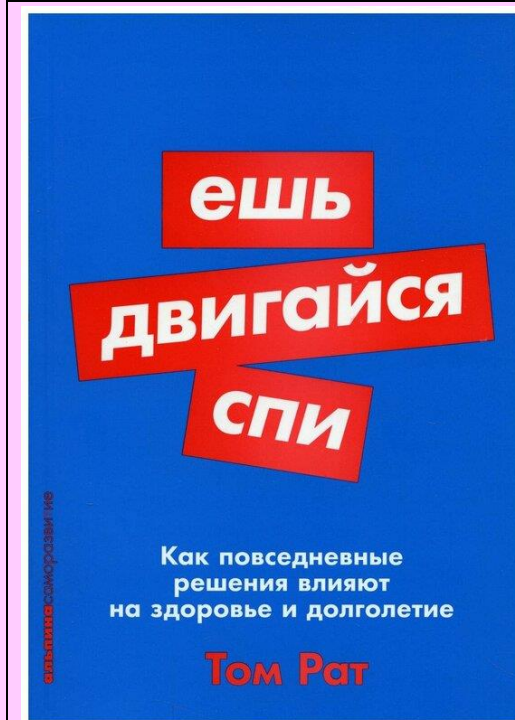
В издании содержатся основные принципы (алгоритм) здорового образа жизни, обсуждаются новейшие теории возникновения заболеваний, представлены методы борьбы с факторами риска.

Книга предназначена для широкого круга читателей. Она основана на последних клинических рекомендациях на базе крупнейших международных и отечественных исследований, участником которых был сам автор.



Ильин, Сергей. Тарелка молодости : советы и рецепты, которые повернут время вспять / Сергей и Милена Ильины. - Москва : Комсомольская правда, 2019. - 125 с.

Аннотация Супруги Ильины увлеклись ЗОЖ в уже зрелом возрасте и теперь делятся опытом. Проверили на себе модные оздоровительные диеты и теории anti-age, разобрались, как стареет человеческий организм, как на это влияет питание. По сути, дается ответ на вопрос, что нужно есть, чтобы подольше не стареть. Тарелка молодости, уверяют, у каждого своя, индивидуальная, и после прочтения книги вы точно поймете, чем ее наполнить. Книга развеивает мифы о сыроедении и голодании, объясняет, почему не работает подсчет калорий, подсказывает, чем заменить сахар, как грамотно читать этикетки на продуктах и быстро распознавать «мусорную еду». Все рекомендации авторы подкрепляют ссылками на научные исследования. Изюминка — авторские рецепты десертов без сахара, глютена, лактозы, дрожжей. Их тут много, около полусотни. Готовятся блюда быстро и просто, с минимумом техники: понадобится только блендер, даже духовка не нужна. Из полезных ингредиентов — фиников, какао, кокосового масла, орехов, овощей, фруктов, ягод — получаются аппетитные торты, пироги, печенье, трюфели, шоколад, халва и даже баунти со сникерсами. Те же сладости, но безвредные как для талии, так и для здоровья. Кондитерский талант Сергей и Милена совершенствовали сначала на домашней кухне, а потом стали вести кулинарно-познавательный блог, которому уже три года. Итог: сотни тысяч сладкоежек изменили рацион, не отказавшись от сладкой жизни.



Рат, Том. Ешь, двигайся, спи : как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие : перевод с английского / Том Рат. - Москва : Альпина Паблишер, 2018. - 217 с.

Аннотация

Мы привыкли к тому, что переход к здоровому образу жизни требует каких-то кардинальных перемен, например, полного отказа от никотина и алкоголя, регулярных спортивных занятий, смены места жительства. Во многом поэтому мы не уделяем должного внимания "мелочам" — ежедневным решениям по поводу того, что съесть на завтрак: овсянку или бутерброд? Позвонить коллеге или пройтись до его кабинета? Лечь поспать пораньше или позволить себе немного расслабиться и посмотреть допоздна.



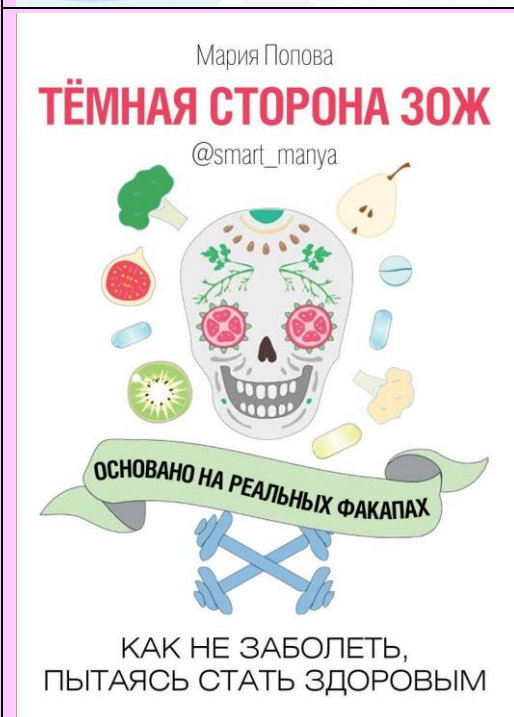
Бюттнер, Дэн. Голубые зоны на практике : как стать долгожителем : [детальный план долгой и здоровой жизни] / Дэн Бюттнер ; перевод с английского Натальи Яцюк. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 349с.

Аннотация

Известный американский путешественник и писатель Дэн Бюттнер вместе с National Geographic провёл масштабное исследование регионов, населённых долгожителями. Интересно, что местные из так называемых голубых зон живут не просто долго, но ещё здорово и счастливо.

В экспедициях по этим регионам команда исследователей провела множество интервью и раскрыла секреты бодрости и хорошего самочувствия. В книге Бюттнер рассказывает о факторах, которые этому способствуют, — от гастрономических привычек до жизненных установок.

При этом автор подчёркивает, что совершенно необязательно быть выходцем «голубой зоны», чтобы рассчитывать на долгую и счастливую жизнь. Он пишет, что причина долгой жизни лишь на 25% заложена в генах. Оставшиеся 75% обусловлены образом жизни. Если улучшить её качество, то можно увеличить и её продолжительность в отведённых биологией пределах.



Попова М. Темная сторона жизни. Как не заболеть, пытаясь стать здоровым. -Москва: Комсомольская правда, 2019- 336с. (Все грани здоровья)

Аннотация

Взять, к примеру, популярную рекомендацию уменьшать порции, если хочешь похудеть. Дельный совет, однако все старания может свести на нет та самая обратная сторона: недоедание и неудовлетворенность жизнью копятся, и однажды случится срыв с обжорством. Особенно когда постоянно видишь изобилие вкусностей: в магазине у дома, в рекламе, в кино... Поэтому разумнее есть нормальными порциями и наедаться, но тщательно составлять меню. Да и сама привычка вести здоровый образ жизни — тоже, безусловно, полезная — чревата перекосами. Вместо ежедневных пеших прогулок, чего вполне достаточно, некоторые истязают себя на тренажерах. С одержимостью вычисляют калорийность продуктов и блюд, замачивают, проращивают, ферментируют... Хотя гораздо полезнее потратить свободное время на хобби и получить удовольствие. В общем, есть над чем подумать даже тем, кто на правильном пути. Мария Попова призывает к разумной корректировке привычек, которые не приносят радость. Объясняет, как научиться спокойно и разумно относиться к полезным ограничениям. Помогает критически оценивать альтернативные методики по правильному питанию, оздоровлению, похудению, которые предлагают эксперты из интернета.

