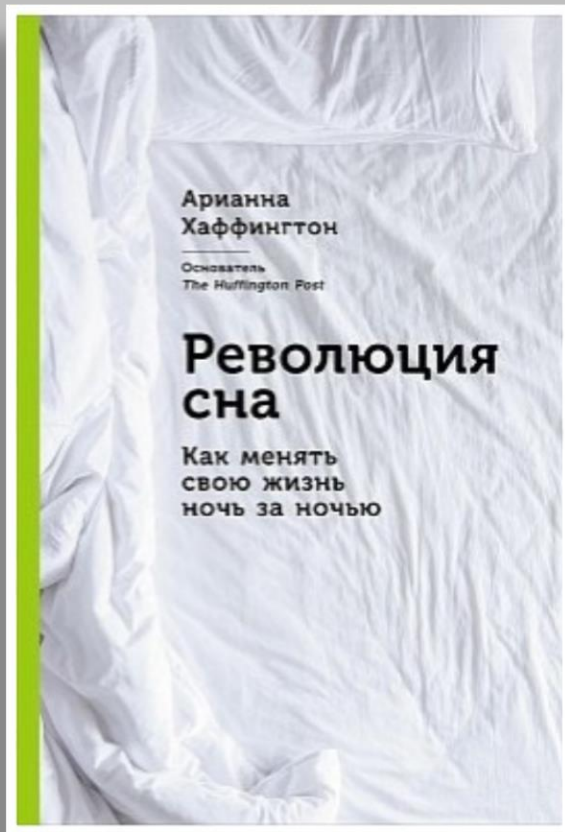


Обзор новых поступлений по здоровому образу жизни

Отдел естественнонаучной и технической литературы





Хаффингтон, Арианна.

Революция сна : как менять свою жизнь ночь за ночью / Арианна Хаффингтон ; пер. с англ. [Л. Роенковой]. - Москва : Альпина Паблицер, 2017. - 406 с.

Автор книги Арианна Хаффингтон - суперзвезда американской журналистики, писательница, политик, радиоведущая и основательница легендарного блог-портала The Huffington Post. Писательница исследует историю и механизмы сна, разбирает причины его нарушений и доказывает, что лишая себя полноценного отдыха, мы ничего не выигрываем. Более того, такой самообман снижает продуктивность на работе, портит здоровье, разрушает личную жизнь и отношения с близкими. Арианна не просто констатирует факты - она дает советы, как исправить ситуацию, научиться контролировать свой сон и повысить его качество.

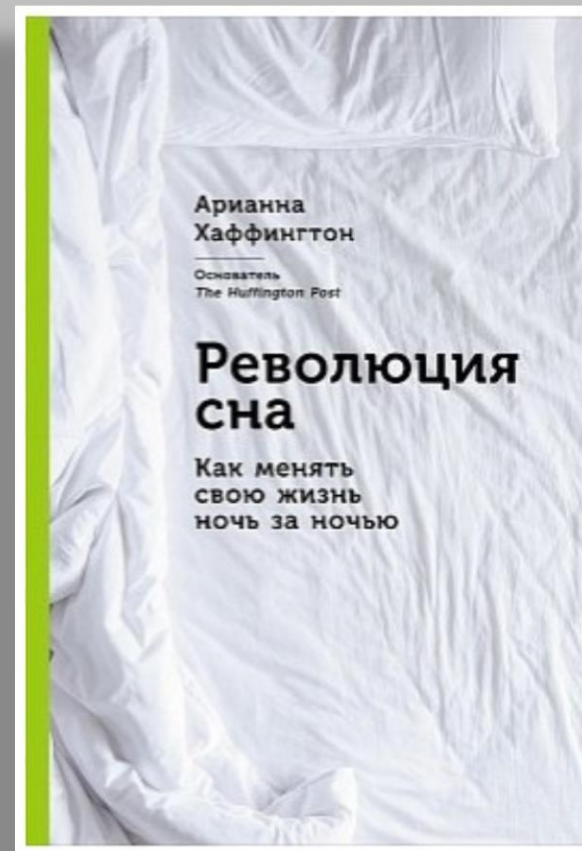


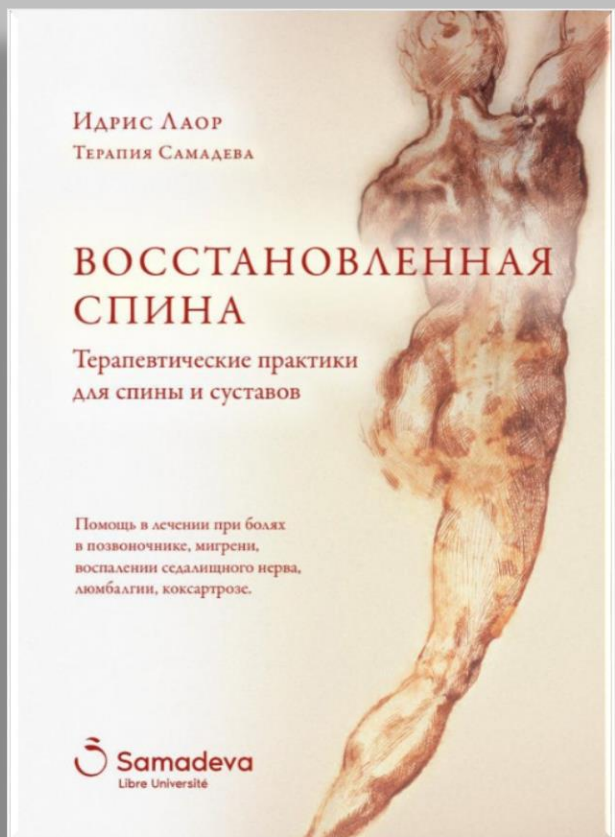
Автор книги рассказывает, как высыпаться в самых разных ситуациях: при ненормированном рабочем дне, стрессе или болезни, интенсивной учёбе и работе, с маленькими детьми на руках, в гостиницах и в дороге, а также если вам мешает чей-то храп. Вы узнаете все об «убийцах сна» и научитесь их обезвреживать. Просыпаясь, вы будете чувствовать себя отдохнувшими, счастливыми и полными сил для важных дел.

Вы поймете, почему не стоит бодрствовать в ущерб полноценному сну и научитесь высыпаться.

Арианна Хаффингтон написала не просто познавательную книгу про сон. Её основной целью было оказание реальной помощи людям с расстройством сна и тем, кто и рад бы выспаться, да обстоятельства не позволяют. Это книга, действительно приносящая пользу. Следуя советам автора, вы повысите качество своего сна, а вместе с ним и качество жизни.

Книга предназначена для широкого круга читателей.





Лаор, Идрис

Восстановленная спина: терапевтические практики для спины и суставов / Идрис Лаор, доктор медицины ; [пер. с фр. П. В. Полтавец]. – Москва : Свободный университет Самадаева, 2018 (Воронеж : Воронежская областная типография). – 280 с.

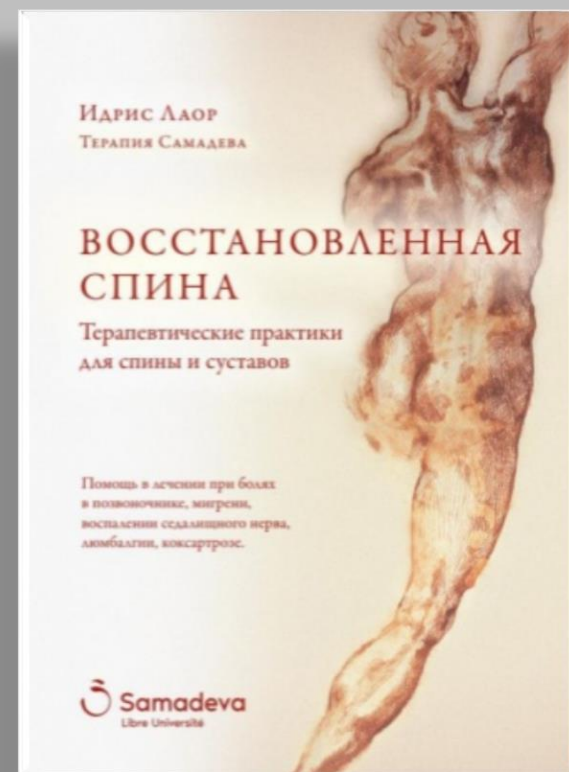
Идрис Лаор – наш современник, врач и учёный. Посвящённый нескольким духовным школам, он является автором более 50 книг, переведённых на 5 языков. Идрис Лаор собрал воедино знания конфуциазма, буддизма и даосизма, интегрированные в тибетскую, индийскую и арабскую медицину, и адаптировал их для современного человека с учётом его сегодняшних проблем и особенностей образа жизни.

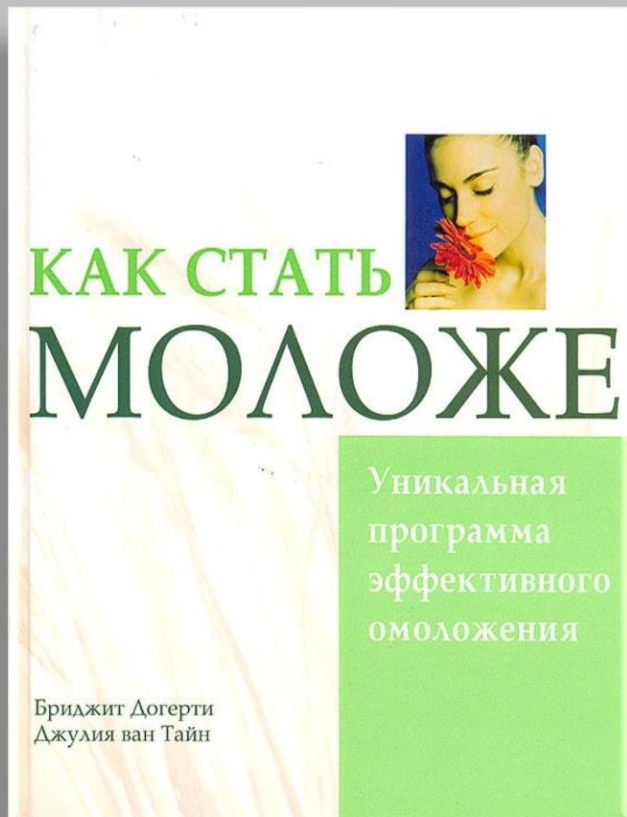


Любое заболевание в организме не протекает само по себе, в отрыве от всей системы в целом. А позвоночник – основа, костяк нашего тела. И уже ни для кого не секрет, что искривления, микровывихи, нарушения в нём являются причиной многих проблем со здоровьем.

Каждый позвонок связан с определённым органом. Он является «переходником» с центральной нервной системы ко всем органам и тканям – и обратно. При помощи описанных здесь простых техник и упражнений вы можете самостоятельно наладить энергетическую и физиологическую взаимосвязь мозга и больного органа.

Техникам, описанным в этой книге, много тысяч лет. Ими пользовались Авиценна, мудрые дервиши и многие врачи и мыслители Востока. Теперь вся польза от этих знаний доступна современному человеку.





Как стать моложе. Уникальная программа эффективного омоложения : [пер. с англ.] / [Бриджит Догерти, Джулия ван Тайн ; гл. ред. Н. Ярошенко]. - [Москва] : [Издательский дом Ридерз Дайджест], 2011. - V-XI, 404 с. : ил.

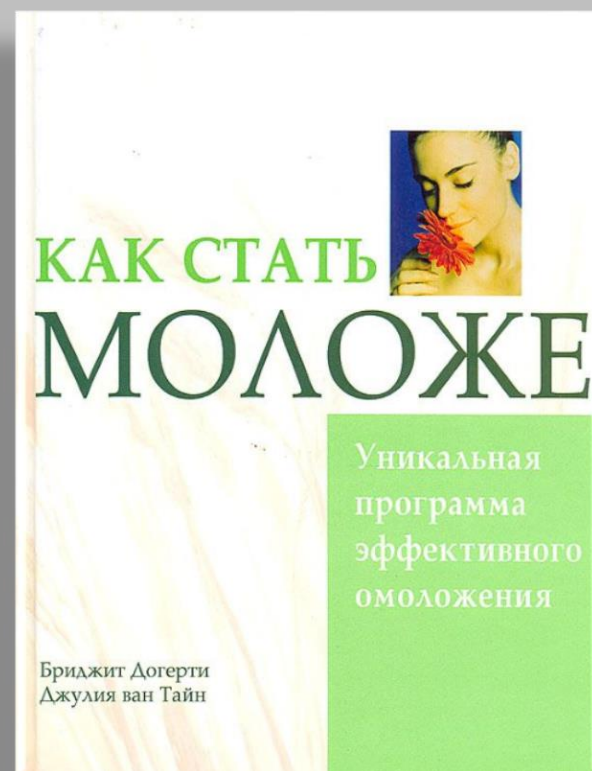
Современным женщинам «бальзаковского возраста» очень повезло, ведь передовые исследования в области медицины, косметологии, диетологии и фитнеса свидетельствуют о том, что формула вечной молодости в Ваших руках! Даже небольшие усилия с Вашей стороны + здоровый образ жизни + современные косметические средства дадут немедленный результат. И какой результат! Вы будете выглядеть на 20 лет моложе и, главное, чувствовать себя соответственно!



Книга раскрывает секреты профессионалов:

- как держать мышцы в тонусе;
- как избавиться от морщинок;
- как пользоваться современным макияжем;
- как повернуть время вспять при помощи БАДов;
- как одеваться со вкусом;
- как сделать яркими привычные сексуальные отношения.

Вы также узнаете, как следует изменить свой образ жизни, чтобы избежать возможных проблем со здоровьем, часто возникающих в зрелом возрасте.



*Обзор подготовлен главным библиотекарем
отдела естественнонаучной и технической Сафоновой Светланой*