

Уважаемые читатели электронной библиотеки ЛитРес!

Предлагаем вам новинки декабря

Каждый из нас хочет правильно питаться, избавиться от лишнего веса, не стареть, одним словом, быть здоровым. Это все составляющие здорового образа жизни о которых все знают, но вспоминают лишь тогда, когда возникают в организме какие-то проблемы. Подборка книг библиотеки ЛитРес поможет вам оздоровить свой организм: отказаться от вредных привычек, есть только здоровую пищу, активно двигаться и испытывать только положительные эмоции.



Мотова Е. Мой лучший друг - желудок.

Елена Мотова – врач-диетолог и научный журналист. Постоянно учится, любимый из пройденных курсов – Nutrition for Health Promotion в Калифорнийском университете (UCSF). Ведет нескучный блог о доказательной диетологии. Читает лекции о питании и пищевом поведении. Хорошо готовит и с удовольствием ест.

Как работают желудок, печень и кишечник? Одинаково ли мы чувствуем вкус? Перед вами – новый формат книги о питании. Вы узнаете не только о пищеварении и обмене веществ, но и о том, как мозг и гормоны регулируют вес. Каким образом формируются пищевые привычки, почему люди толстеют после диет и зачем нам нужны разные питательные вещества – на эти и другие вопросы отвечает наука о питании...

<https://www.litres.ru/elena-valerevna-motova/moy-luchshiy-drug-zheludok-eda-dlya-umnyh-ludey-25525731/>



Эндерс Д. Очаровательный кишечник.

Какую, по вашему мнению, роль играет кишечник в нашем организме? Как он влияет на качество жизни? В книге Джулии Эндерс вы найдете ответы на эти вопросы. Она содержит подробную информацию о пищеварительном тракте, его строении и функционировании – как о разных отделах, так и об их общей связи. Как и почему происходит нарушение функций пищеварительной системы? От чего возникает запор или рвота? В чем суть непереносимости фруктозы, аллергии, лактозной недостаточности и целиакии? И все это через нестандартные сравнения с легкой долей иронии, благодаря которым вы точно поймете, как справиться с различными напастями недугов.

Автор во всеуслышание заявила, что не стоит бояться говорить о кишечнике вслух. Ведь именно он, по ее мнению, контролирует все происходящее с нашим организмом. Он – это живая система, наделенная нервами и мозгом. Звучит немного нереалистично, да? Прочитайте книгу и сделайте собственные выводы!

<https://www.litres.ru/dzhuliya-enders/ocharovatelnyy-kishechnik-kak-samyi-moguschestvennyy-organ-upravlyaet-nami-12178377/>



Миро Л. Я тебя похудею.

Как мне похудеть? Лена Миро, фитнес-блогер № 1, знает ответ на главный вопрос каждой настоящей женщины. Ее метод похудения наносит тройной удар по лишним килограммам: меняет вредные привычки в питании на полезные, дает понятную систему занятий дома и в тренажерном зале, учит смотреть на мир дерзким взглядом подтянутой и знающей себе цену. Автор твердой рукой ведет читателей к цели: стройной и эффектной фигуре. Долой лишние килограммы, даешь заветный рельеф!

<https://www.litres.ru/lena-miro/ya-tebya-pohudeu/>



Бройнинг Л. Г. Гормоны счастья.

Автор этой книги предлагает узнать все о работе гормонов, механизмах образования эмоций, поведения и работе различных нейрохимических веществ. А еще о том, как ваш мозг создает устойчивые привычки и почему так трудно освободиться от тех из них, которые считаются плохими или пагубными. Внутри вы найдете 45-дневный план воспитания новых привычек, который поможет сформировать новые шаблоны поведения и научиться запускать действие «гормонов счастья». Прочитав эту книгу, вы сможете перепрограммировать свой мозг и активировать те гормоны, которые сделают вас счастливыми.

<https://www.litres.ru/loretta-broyning/gormony-schastya-kak-priuchit-mozg-vyrabatyvat-serotonin-dofamin-endorfin-i-oksitocin-21136251/>



Бубновский С. Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров. 50 незаменимых упражнений для дома и зала.

Новая книга доктора медицинских наук, профессора С.М. Бубновского представляет собой пособие для занятий дома или в тренажерном зале с описанием техники и особенностей выполнения упражнений. В первой части книги упражнения собраны в разделы, охватывающие все основные группы суставов, связок и мышц, во второй части они удачно систематизированы по группам заболеваний позвоночника, суставов и внутренних органов. Каждый читатель легко подберет те из них, которые помогут именно ему, а подробные рекомендации, сведения о показаниях и противопоказаниях помогут занимающимся достигнуть максимальной эффективности занятий и избежать травм.

<https://www.litres.ru/sergey-bubnovskiy/domashnie-uroki-zdorovya-gimnastika-bez-trenazherov-50-nezamenimyh-uprazhneniy-dlya-doma-i-zala/>



Бубновский С. Болят колени. Что делать?

Страдания человека, утратившего способность без боли сгибать ногу в колене, – безмерны. Попытки хирургов по замене связок и самого сустава, удаление менисков приводят лишь к временным результатам.

Благодаря реабилитации по авторской методике доктора Бубновского пациенты после травм коленей и сложных операций выигрывают золотые медали на Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира,

а люди, далекие от спорта, даже после 70, забывают про костыли и перестают хромать! В книге даны специально разработанные автором упражнения, обсуждаются мифы и заблуждения, связанные с лечением колена, подробно описано лечение артритов и артрозов коленного сустава, восстановление после травмы и операций.

<https://www.litres.ru/sergey-bubnovskiy/bolyat-koleni-что-делат/>



Савчук Е. Эколифтинг лица: как выглядеть на 10 лет моложе.

Как продлить молодость лица легко и безопасно? Об этом вы узнаете из книги-практикума Елены Савчук «Эколифтинг лица: как выглядеть на 10 лет моложе». Книга написана на основе личного авторского опыта и раскрывает секреты, с помощью которых Елене удалось значительно улучшить собственное отражение в зеркале.

В книге вы найдете набор простых и эффективных приемов эколифтинга, практикуя которые сможете противостоять возрастным изменениям на лице:

- Упражнения для молодости лица
- Техника лимфодренажного самомассажа
- Основы правильного ухода за кожей

Этими методами успешно пользуются участницы занятий и семинаров Елены Савчук с 2011 года. Сегодня благодаря этой книге секреты эколифтинга доступны и вам.

<https://www.litres.ru/elena-savchuk/ekolifting-lica-kak-vyglyadet-na-10-let-molozhe/>

Читайте книги и будьте здоровы и счастливы!