



## **Книжная полка: что читать для пользы уму и телу**

Что точно стоит прочитать этой зимой

Любите проводить зимние вечера за чтением книг? Узнайте, какие новинки уже можно искать в книжных и как они помогут вам приблизиться к своей лучшей форме.

### **Для души**

- **«Без жалости к себе», Эрик Бертран Ларссен**

*«Вы способны на то, о чём даже подумать не можете»*



Книга, написанная востребованным норвежским специалистом по личностному развитию, а в прошлом – профессиональным военным, позволяет осознать, насколько сильно мы недооцениваем собственные возможности, и выйти за рамки привычной постановки целей. По мнению Ларссена, для достижения желаемого результата в любой из сфер жизни необходимо расставить приоритеты и отказаться на время от реализации наименее важных задач. Книга состоит из двух частей: в первой рассматривается повседневная жизнь и, в частности, специфика процесса принятия

решений, во второй – пути преодоления кризисных ситуаций, неизбежно возникающих при реализации поставленной задачи. Автор ненавязчиво подсказывает, как поступить в том или ином случае, чтобы полностью раскрыть свой потенциал и достичь желаемого результата.

- **«Отказываюсь выбирать», Барбара Шер**

*«Вопрос. Сколько времени ты должен оставаться на одном месте?»*

*Ответ. Столько, сколько нужно для того, зачем пришел».*

Барбара Шер

# Отказываюсь выбирать!

Как использовать  
свои интересы, увлечения и хобби,  
чтобы построить жизнь и карьеру  
своей мечты



В своей новой книге автор бестселлера «О чем мечтать» поднимает вопрос о природе интереса. Разделяя людей на «дайверов», глубоко погруженных в самую суть однажды выбранной сферы деятельности, и «сканеров», находящихся в постоянном поиске, Шер анализирует сильные и слабые стороны каждого типа. Книга будет интересна в первую очередь «сканерам» – тем, кто постоянно ищет новые возможности для саморазвития, пробуя силы в диаметрально противоположных сферах.

## Для тела

- **«7 минут на фитнес. 50 интервальных тренировок для занятых людей», Бретт Клика**

*«Эффективная тренировка не требует специального оборудования, ничего не стоит и доступна любому человеку, у которого есть немного свободного места и стул».*



Вам постоянно не хватает времени на продолжительные занятия спортом? Или, может быть, вы предпочитаете интенсивные интервальные тренировки монотонным упражнениям и желаете разнообразить ежедневную фитнес-программу. Эта книга — для вас. «7 минут на фитнес. 50 интервальных тренировок для занятых людей» — это универсальный иллюстрированный путеводитель по вселенной коротких, но эффективных тренировок, которая, оказывается, простирается далеко за пределы планки и бёрпи.

- **«Бегайте быстрее, дольше и без травм», Николай Романов, Курт Брунгардт**

*«Вот мировой рекорд Усейна Болта в беге на 100 метров, который он установил в 2009 году в Берлине: 9,58 секунды. Сорок один шаг. Время на земле – 3,20. Время в воздухе*



– 6,38. Бег – это полет».



Николай Романов – автор оригинальной теории позного бега, расколовшей мировую общественность на два лагеря. Сторонники называют технику Романова Ренессансом в мире бега, возвращением к античным традициям, оппоненты указывают на необоснованность ряда рекомендаций, изложенных в работе. Даже если вы уже нашли собственный стиль бега, прочитать книгу стоит, чтобы быть в курсе актуальных

трендов в соответствующей сфере.

- «Без сахара», Джейкоб Тейтельбаум и Кристл Фидлер

*«35 процентов всего, что мы едим, не содержит практически никаких витаминов и минеральных веществ. Потреблять эти пустые калории — все равно что получать на треть меньшую зарплату!»*

Джейкоб Тейтельбаум  
Кристл Фидлер

**Без**



**сахара**

Научно обоснованная  
и проверенная программа  
избавления от сладкого  
в своем рационе

Многие люди не просто любят время от времени съесть что-нибудь сладкое, но испытывают самую настоящую зависимость от сахара. Врачи (в том числе автор книги и доктор с 30-летним стажем Джейкоб Тейтельбаум) убеждены: ничего хорошего в ней быть не может. Пристрастие к сахару они называют эпидемией, которая поражает все больше людей, заставляя их страдать от лишнего веса, постоянных усталости и тревожности, а также многих других проблем с самочувствием. Книга «Без сахара» подробно объяснит, почему нужно уменьшить количество сахара в рационе, если не вовсе отказаться от него, а затем расскажет, какими вкусными блюдами заменять вредные сладости.

Зима – отличное время, чтобы подтянуть «теорию» и пополнить багаж знаний о саморазвитии и активном образе жизни. Читайте и, пользуясь полученными знаниями, меняйте свою жизнь к лучшему!