



Научная библиотека УлГУ

**Еда,
я люблю тебя!**
Виртуальная выставка

*Книги о правильном питании,
похудении и здоровом образе жизни*

**На выставке представлены полнотекстовые
электронные издания ЭБС
«Консультант студента».**

**Для перехода по ссылкам необходимо войти в ЭБС
«Консультант студента» из личного кабинета ЭИОС УлГУ.**

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Том Рат



СПИ

Как повседневные решения
влияют на здоровье и долголетие



Рат, Т. Ешь, двигайся, спи : Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие / Т. Рат. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 203 с.

[Читать](#)

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 любимый сериал? А ведь именно эти "мелочи", как утверждает Том Рат, оказывают существенное влияние на продолжительность и качество нашей жизни. Автор выработал простую методику, которая позволяет ему, имея тяжелое заболевание, вести активный образ жизни и заниматься любимым делом. Методика базируется на трех основных принципах - качественный сон, постоянное движение и правильная еда. Не важно, какой образ жизни вы ведете сегодня, всегда можно измениться, чтобы прожить долгую и полноценную жизнь. О том, какие именно привычки стоит изменить, что и когда есть и как добавить в свою жизнь больше движения, читайте в этой книге.

ИНГРЕДИЕНТЫ

ХИМИЯ И АЛХИМИЯ
ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА



АЛИ БУЗАРИ

 альпина
ПАБЛИШЕР

Бузари, А. Ингредиенты : Химия и алхимия гастрономического творчества / А. Бузари. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 264 с.

[Читать](#)

Сколько бы ни было ингредиентов в рецепте, все равно все сводится к семи базовым элементам: воде, сахарам, белкам, жирам, углеводам, минералам, газам. Именно от них зависит, получится ли блюдо вкусным и красивым. Чтобы еда была ароматной, используйте жиры - они лучше всего удерживают запахи. В соусе комки, а глазурь получается слишком жидкой? Нужно найти точный баланс между белками и углеводами. В "Ингредиентах" шеф-повар и специалист по биохимии Али Бузари рассказывает о характере основных составляющих пищи. Понимая принципы взаимодействия элементов, вы сможете легко разобраться в кулинарии, готовить без рецептов и всегда быть уверенными в идеальном результате. Эта книга - не набор формул, а наглядный курс по общим закономерностям готовки, с понятными метафорами, фотографиями и иллюстрациями. Каждая глава оформлена по-своему, в соответствии с особенностями всех групп элементов: глава о воде проиллюстрирована акварелью, глава о жирах - масляной краской и так далее.

Давид Ян

ТЕПЕРЬ Я ЕМ ВСЁ, ЧТО ХОЧУ!



Система питания Давида Яна



Ян, Д. Теперь я ем всё, что хочу! Система питания Давида Яна / Д. Ян.
- Москва : Альпина Паблишер, 2013. - 160 с.

[Читать](#)

Существует 4 типа продуктов питания, которые мы употребляем с большим удовольствием и к которым мы приучаем своих детей с младенчества. Однако именно они значительно повышают риск развития инсульта, инфаркта, ряда онкологических заболеваний, ожирения. Что это за продукты? Как преодолеть зависимость от них? Как изменить свои пищевые привычки и полюбить здоровую пищу? Об этом расскажет Давид Ян, основатель компании ABBYY и соавтор программ ABBYY Lingvo и ABBYY FineReader. Новая система питания основывается на убедительных доказательствах и экспериментальных подтверждениях, проверенных временем.



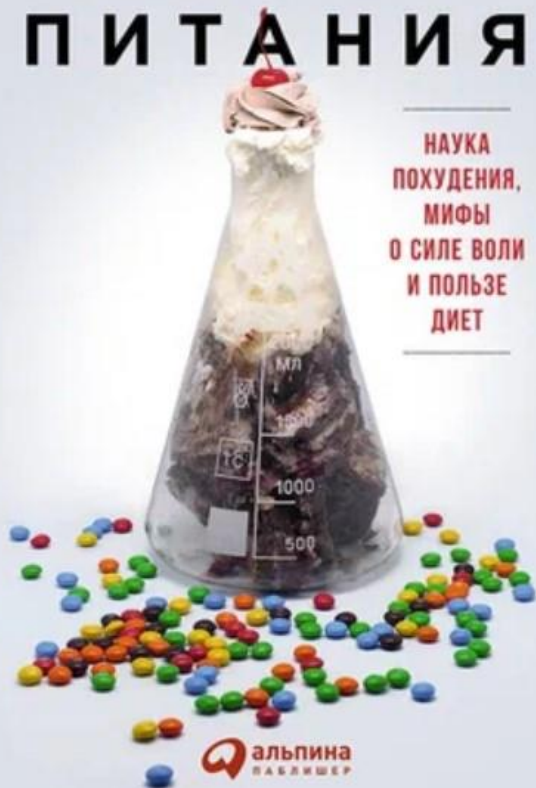
Белова, В. Что бы такого съесть, чтобы. . . / В. Белова. - Москва : Альпина Паблишер, 2022. - 144 с.

[Читать](#)

Подростки часто страдают пищевыми расстройствами, заедают стрессовые ситуации, хандрят. Это возраст, когда ты выходишь в еде из-под родительского контроля, появляются карманные деньги и они принимают решения о питании самостоятельно. Это время перестройки организма, перепадов настроения, часто нелюбви к себе из-за возраста "гадких утят". Мы хотим дать тебе в руки инструмент и шпаргалку для повышения качества жизни, рассказать о том, что то, что с тобой происходит, - это нормально. Что еда - она как топливо для автомобиля: чем лучше его качество, тем быстрее он поедет.

ТРЕЙСИ МАНН
**СЕКРЕТЫ
ЛАБОРАТОРИИ
ПИТАНИЯ**

НАУКА
ПОХУДЕНИЯ,
МИФЫ
О СИЛЕ ВОЛИ
И ПОЛЬЗЕ
ДИЕТ

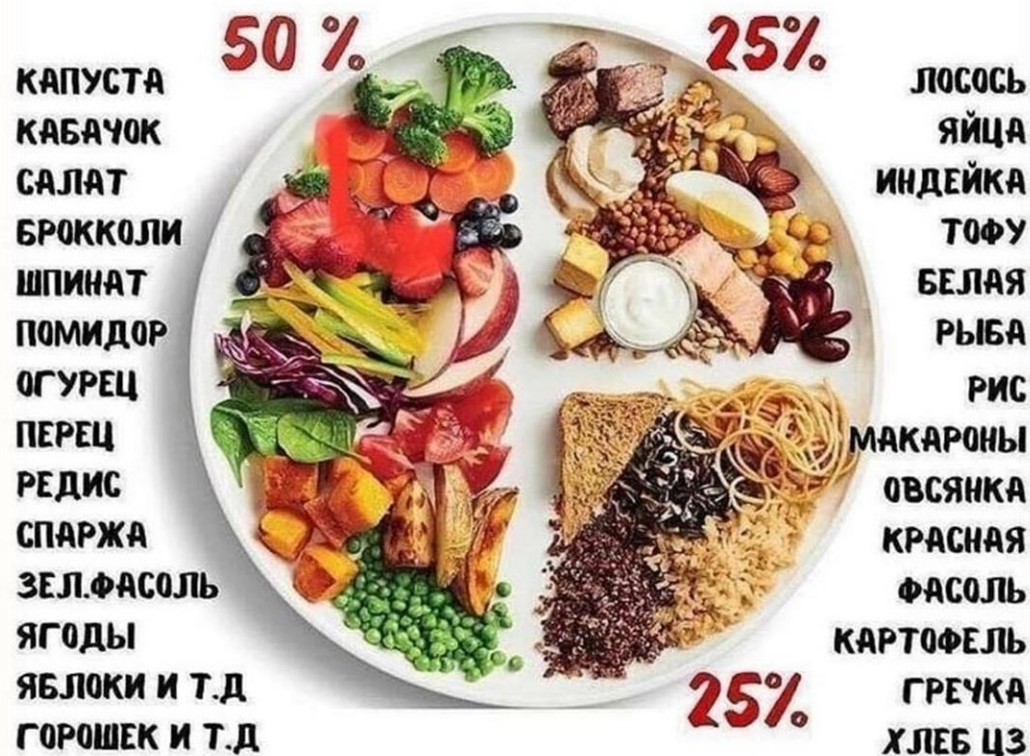


Манн, Т. Секреты лаборатории питания : Наука похудения, мифы о силе воли и пользе диет / Т. Манн. - Москва : Альпина Паблицер, 2017. - 278 с.

[Читать](#)

Вы не считаете свой вес идеальным, выбираете диету пожестче, но толку от этого немного. Вы мучаете себя голодом и держите форму, вот только настроение при этом ни к черту. Весы для вас - самый строгий судья, но все ваши мечты - о чем-то вкусном и запретном. Каждому, кто боролся с лишним весом, знакомы эти проблемы. Как их избежать? Какие ошибки мы допускаем, пытаясь привести себя в форму? Актуальная и провокационная книга профессора Трейси Манн, основателя лаборатории здоровья и питания Миннесотского университета, дает четкие ответ на эти вопросы. Опираясь на современные научные данные и огромный личный опыт, автор объясняет, почему популярные диеты не работают. Манн, посвятившая изучению темы больше 20 лет, утверждает: худеть ради соответствия навязанным шаблонам не просто бессмысленно, а опасно для здоровья. Вес, в котором вам комфортно, в котором вы чувствуете себя здоровым и довольным, - вот идеал, к которому нужно стремиться. Только за него и имеет смысл бороться, и профессор Трейси Манн подскажет, с чего начать и как удержать результат.

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ



Правильное питание





Олиен, Д. Энергия в тарелке : Пять источников суперсилы / Д. Олиен. - Москва : Альпина Пабlishер, 2017. - 339 с.

[Читать](#)

Эксперт по питанию Дарин Олиен много лет изучал, как еда в традиционных культурах разных народов влияет на здоровье. В этой книге Олиен рассказывает о том, что узнал и опробовал на себе: как укрепить свое здоровье, избавиться от лишнего веса и защищать себя от опасных заболеваний. Все что нужно - позаботиться о пяти источниках суперсилы: качественном питании, насыщении водой и кислородом, детоксикации и правильном кислотно-щелочном балансе внутренней среды организма. Свой системный подход автор противопоставляет популярным ограничительным диетам, эффект от которых никогда не длится долго. Следуйте простым инструкциям, используйте план питания из книги, и вы будете выглядеть и чувствовать себя потрясающе каждый день.



Темплар, Р. Правила снижения веса : Как худеть, не чувствуя себя несчастным / Р. Темплар. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2013, 2010. - 213 с.

[Читать](#)

Эта книга не о диете. В ней собраны правила, помогающие сделать эффективной любую диету и сбрасывать вес без жертв и страданий. Конечно, Ричард Темплар не изобрел волшебного средства, позволяющего питаться пирожными с кремом и жареной картошкой, не набирая вес. Разумеется, вам придется употреблять меньше калорий, но вся хитрость в том, чтобы найти способы делать это с радостью. Автор нашел их. Он обобщил приемы, которые помогли ему самому и многим другим людям добиться желаемого веса и поддерживать форму, не чувствуя себя несчастными. Секрет успешной диеты - у вас в голове, а не в желудке.



Кларк, Н. Спортивное питание для профессионалов и любителей. Полное руководство / Н. Кларк; пер. с англ. - Москва : Альпина Пабlishер, 2018. - 470 с.

[Читать](#)

Нэнси Кларк - сертифицированный спортивный диетолог с мировым именем, специализирующаяся на вопросах питания, контроля веса и расстройствах пищевого поведения. В своей книге она подробно рассказывает, как выйти на новый спортивный уровень и просто улучшить здоровье при помощи питания, подходящего под ваши конкретные цели. "Спортивное питание для профессионалов и любителей" можно использовать как источник продуманного и надежного подхода к питанию и весу. В этом руководстве вы найдете подробную информацию о том, как правильно питаться и сочетать продукты, а также ответы на вопросы, которые могут волновать человека, занимающегося спортом с разными целями. Что бы вы ни делали, помните: можно забыть про тренировки, но ни в коем случае нельзя забывать про еду. Никакие физические нагрузки не помогут при неправильном спортивном питании. Книга Нэнси Кларк может оказаться едва ли не лучшим советчиком при планировании своей индивидуальной программы тренировок и спортивной диеты.



Кулиненко, О. С. Диета в практике спорта. Книга о вкусной и полезной пище спортсмена / О.С. Кулиненко, А.Н. Борисов, Л.С. Юрина. - Москва : Спорт, 2021. - 368 с.

[Читать](#)

В книге рассматриваются принципы правильного питания спортсменов как важного фактора достижения ими высоких спортивных результатов с учетом специфики биоэнергетических затрат в различных видах спорта на всех этапах подготовки. Раскрываются особенности питания спортсменов в условиях тренировочного процесса, соревновательной деятельности и восстановительного периода как основы для индивидуального планирования поддержки деятельности спортсмена. Анализируются возможности диетического питания для коррекции патологических состояний у спортсменов: анемии, аллергии, дисбактериоза и некоторых других заболеваний. Предлагаются рецепты вкусных и здоровых блюд для питания спортсменов и оптимальные технологии их приготовления. Книга адресована спортсменам, тренерам, врачам медицины спорта.

Джонатан Бэйлор

ДЕЛО НЕ В КАЛОРИЯХ



Как не зависеть от диет,
не изнурять себя фитнесом,
быть в отличной форме и жить лучше

 альпина
ПАБЛИШЕР

Бэйлор, Д. Дело не в калориях : Как не зависеть от диет, не изнурять себя фитнесом, быть в отличной форме и жить лучше / Д. Бэйлор. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 324 с.

[Читать](#)

Если вы не понаслышке знакомы с проблемой лишнего веса, то и дело сидите на какой-нибудь диете и проводите много времени в спортзале, эта книга для вас. Джонатан Бэйлор, известный персональный тренер и автор стремительно набирающей популярность во всем мире методики интеллектуального похудения, доказывает, что традиционная система снижения веса при помощи скрупулезного подсчета калорий не работает, и объясняет, в чем именно допустили ошибки ее авторитетные создатели. Методика Бэйлора помогает снизить вес без дискомфорта, а также восстановить умственную и физическую активность. Соблюдая рекомендации автора, вы сможете без труда оставаться в прекрасной форме, не испытывать мук совести, балуя себя чем-то вкусным, и забыть о том, каково это - каждый раз загонять себя в спортзал из-под палки.

БЕСТСЕЛЛЕР THE NEW YORK TIMES

ШКОЛА ФЛАЙЛЕДИ 2

МАРЛА СИЛЛИ, ЛИНН ЭЛИ



КАК ОСОЗНАТЬ
ПРИЧИНЫ
СВОЕГО ОБЖОРСТВА,
ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА
И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

 альпина
ПАБЛИШЕР

Силли, М. Школа Флайледи-2 : Как осознать причины своего обжорства, избавиться от лишнего веса и полюбить себя / М. Силли. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 238 с.

[Читать](#)

Стройная длинноногая красотка, которая помешана на здоровом питании и спорте, - вот эталон красоты сегодня. И что при этом делать обычным женщинам, коих большинство? Как не впасть в депрессию, если ты не можешь обуздать свой аппетит, а лишние килограммы не дают надеть любимое платье? Знаменитая Марла Силли, разработавшая уникальную методику "Флайледи", призванную навести порядок в доме и в голове, и ее подруга Линн Эли снова предлагают избавиться от хлама, но на сей раз телесного! Авторы прежде всего предлагают разобраться в причинах переедания. Что заставляет нас засорять свое тело вредными калорийными продуктами? Почему мы с детства заедаем любой стресс "вкусняшками", которые тут же отражаются на бедрах и животе? Как заставить себя сделать первый Шажок и начать потихоньку менять свою жизнь? Линн и Марла очень откровенно рассказывают о том, как они преодолевали свои проблемы с лишним весом и неприятием себя и что помогло им измениться к лучшему.

Спасибо за внимание!

**Читайте умные книги
и будьте здоровы.**

