Городская Черноголовская
Муниципальная Библиотека
Библио-инфо
по Здоровому Образу Жизни
«Интересно о полезном»
16+

Весна — время преображения, когда пора заняться собственными мыслями, и, конечно, собственным телом.

В современном мире спорт — неотъемлемая часть жизни, и сейчас мало кто воспринимает поход в зал как нечто особенное. Для многих регулярные занятия спортом так же естественны, как чистка зубов или путь на работу. Найти то, что будет по душе именно вам, несложно. Для занятий спортом не обязательно иметь абонемент в фитнес-клуб — можно самим бегать по парку рядом с домом, ходить несколько раз в неделю в маленькие уютные студии на йогу или вообще заниматься дома по видеоурокам на YouTube. Как говорится, главное — желание!

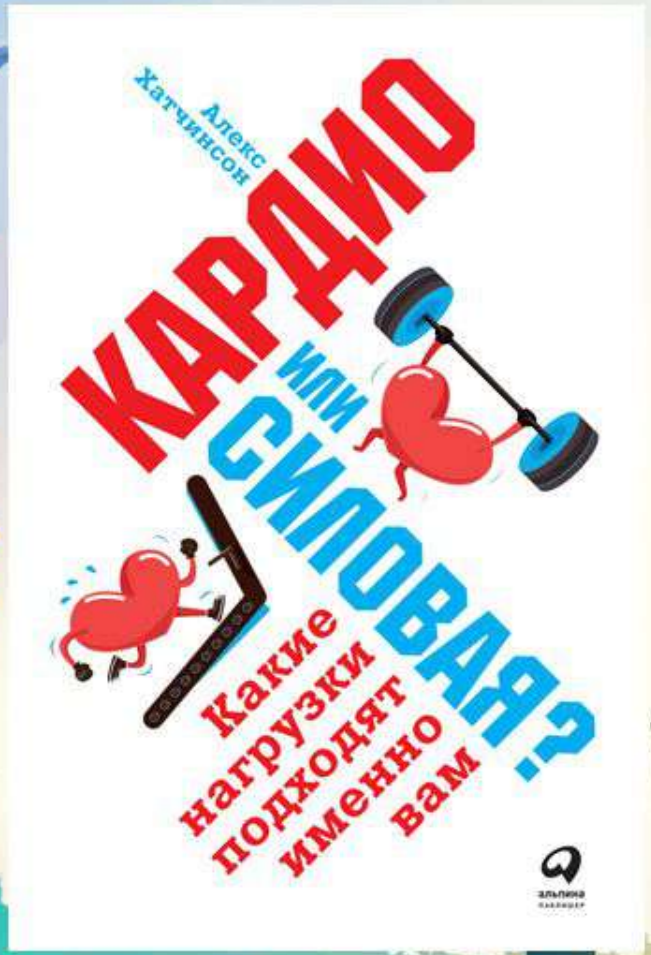
Мы выбрали 6 увлекательных книг, которые вдохновят вас (и нас) на движение (что, как все знают, и есть жизнь).

Мэт Фицджеральд «Как сильно ты этого хочешь? Психология разума над телом» (16+)

Великолепная книга по спортивной психологии, от которой вы не сможете оторваться. Построена на историях элитных спортсменов, их ошибках и уроках. Будет интересна и полезна всем — и спортсменам-любителям, и тем, кто не занимается спортом на результат.

Величайшие достижения в спорте случаются благодаря мозгу, а не телу. С этой книгой вы окунетесь в перипетии дюжины великих соревнований, чтобы узнать ответ на самый важный вопрос в видах спорта на выносливость: «Как сильно ты этого хочешь?»

Алекс Хатчинсон «Кардио или Силовая? Какие нагрузки подходят именно вам» (16+)



Каждый хочет запросто, без боли и усилий, получить подтянутое, стройное тело. Именно поэтому нас регулярно бомбардируют обещаниями вроде «Мгновенные результаты!». У всех этих схем только один недостаток: они не работают. В этой книге вы не найдете никаких секретов вроде суперупражнений или волшебных таблеток. Но Алекс ответил на все распространенные вопросы о фитнесе: сколько нужно тренироваться, как питаться, какие гаджеты понадобятся, как готовиться к соревнованиям и что же предпочесть: кардио или силовую?

Хуан Карлос Креймер «Дзен и велосипед. Велопрогулка как вид медитации» (16+)

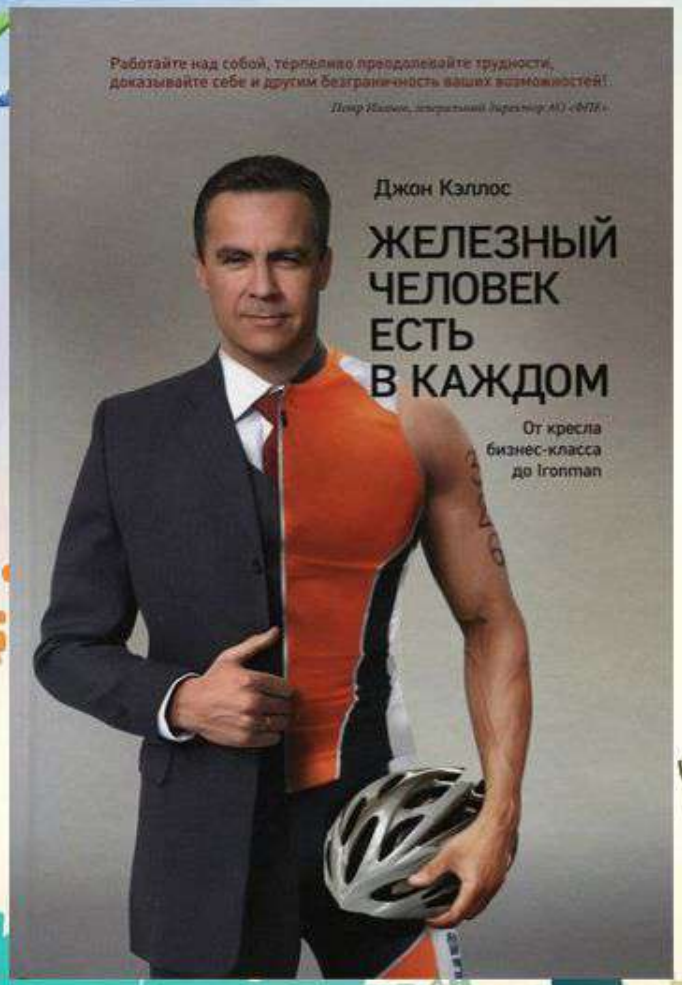
Велосипед — это не просто транспорт, благодаря которому вы доберетесь в нужное место, а заодно потренируете ноги. Это полезный гаджет, который поможет вам достичь осознанности и помедитировать. Ведь когда вы едете на велосипеде, то испытываете чувство, близкое к медитации. Не замечали? Ритмичное движение ног, плавное дыхание, энергия, исходящая от всего вашего тела, сосредоточенность.

В своей книге Хуан Карлос рассказывает, как велосипед помог ему войти в это состояние и как круто изменилась его жизнь с тех пор.

Евгений Яремчук «Бег для всех. Доступная программа тренировок» (16+)

«С понедельника начну бегать по утрам». Признавайтесь, говорили ли вы себе хоть раз в жизни эту фразу? Возможно, настало время попробовать. Как утверждает автор, бег — это не просто спорт, это целая философия, которая влияет на силу и дух. Овладеть техниками бега может каждый. Евгений Яремчук написал простой и понятный самоучитель, в котором объясняет основные правила беговых тренировок, а также уделяет внимание практической стороне — как правильно выбирать кроссовки, замерять пульс и что есть до и после пробежки.

Джон Кэллос «Железный человек есть в каждом. От кресла бизнес-класса до Ironman» (16+)



Вам не казалось иногда, что вы уже не можете вырваться из замкнутого круга "работа - дом", что жертвуете ради работы слишком многим? Не чувствуете ли вы, что заплываете жиром - физическим и ментальным?
Вы можете все изменить. Так же, как это сделал 45-летний Джон Кэллос, бывший банковский топ-менеджер. Сначала он всего лишь хотел похудеть, но у него не получалось. Тогда он для азарта решил участвовать в местных соревнованиях по спринт-триатлону (для чего в ходе тренировок пришлось и похудеть, и изменить режим, и переиначить схему питания, и накачать мышцы). А дальше... дальше он замахнулся на Ironman...

Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью (16+)

Проблема всех корпоративных служащих – монотонные нагрузки, которые ведут к упадку сил и физическим недугам. Чтобы избежать их и достичь высот в своей профессии, нужно научиться управлять внутренней энергией. Принципы и методики, описанные в книге, научат вас эффективно работать в условиях прессинга, находить в себе скрытые источники энергии и поддерживать отличную физическую, эмоциональную и умственную форму.

УТРОМ ДУМАЙ,
ДНЕМ ДЕЙСТВУЙ,
ВЕЧЕРОМ ЧИТАЙ,
НОЧЬЮ СПИ
#МирныйВоин

Библиография:

20 книг о спорте, которые помогут привести себя в порядок и прокачать свои навыки: Текст [электронный ресурс] // U24: сайт, 2019. - Режим доступа: https://u24.ru/news/48119/20-knig-o-sporte-kotorye-pomogut-privesti-sebya-v-poryadok. - (дата обращения: 6.04.22);

Элзес, Ксения Быстрее, выше, сильнее: 6 книг о том, как спорт может изменить вашу жизнь в лучшую сторону: Текст [электронный ресурс] / Ксения Элзес // Saltmag: сетевое издание, 2020. - Режим доступа: https://saltmag.ru/culture/books/3539-bystree-vyshe-silnee-6-knig-o-tom-kak-sport-mozhet-izmenit-vashu-zhizn-v-luchshuju-storonu/. - (дата обращения: 6.04.22);

Книга о пользе физических упражнений: Текст [электронный ресурс] // Польза от всего: жизненные советы, 2022. - Режим доступа: https://stiralkovich.ru/kniga-o-polze-fizicheskih-uprazhnenij/. - (дата обращения: 6.04.22)