

## «Готовимся к лету: худеем правильно».

«Похудеть к лету» - заветная мечта многих девушек. Вот только реализуется она чаще всего в виде экстремального двухнедельного марафона стройности где-то в конце мая. Жёсткие диеты, фитнес пять раз в неделю и ограничения во всем - и всё это ради избавления от нескольких килограммов перед сезоном коротких платьев. Разумеется, такая тактика работает не всегда. И приходит понимание: только планомерный подход даёт долгосрочный результат.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов, раскрывающих тему похудения. Методик похудения, диет и различных программ очень много как в России, так и в других странах. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 5 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Атоян, Ю.Г. О тортe под вишенкой : [книга для тех, кто перепробовал все, но проблема лишнего веса осталась] / Ю.Г. Атоян. – М. : ОнтоПринт, 2019. - 364 с. : ил.</b> В книге представлены физиологические и психологические факторы лишнего веса и их решение. Автор - врач-диетолог, которая сама снизила вес на 24 кг и помогает безопасно это сделать другим.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/ulya-atoyan/o-torte-pod-vishenkoy/">https://www.litres.ru/ulya-atoyan/o-torte-pod-vishenkoy/</a></p>
	<p><b>Белоцерковская, В.Б. Легко быть легкой : #тынепохуделаКлету / В.Б. Белоцерковская. – М. : Мой персональный Рай : Э, 2017. - 140, [4] с. : цв. ил. - (Гастрономическая литература).</b> В эту книгу издателя, фотографа, известной кулинарной писательницы и популярного блогера Ники Белоцерковской вошли самые красивые и лёгкие рецепты, специально отобранные для лета. Кому не хочется отправиться в отпуск, похудев на несколько килограммов? Но сидеть на диете так скучно, а вокруг столько кулинарных искушений... С этими рецептами никакие соблазны вам не страшны. Молодые овощи, интересные закуски, яркие салаты, холодные и лёгкие супы, рыба, сезонные фруктовые десерты. Что ещё нужно, чтобы мотивировать себя и не впадать в уныние, глядя на бледную отварную куриную грудь в сопровождении кучки полезного, но такого скучного овощного силоса в тарелке?</p>
	<p><b>Богданова, З.А. Ешь. Читай. Худей! : практическое пособие, как есть все подряд, жить в удовольствие и оставаться здоровой и красивой / З.А. Богданова. – М. : АСТ, 2018. - 158, [1] с. : ил., табл., цв. ил. - (Звезда инстаграма).</b> Дорогая читательница, я предполагаю, что и ты не новичок в этой теме, поэтому решила не создавать излишнюю интригу и начать сразу с семи простых правил, которые помогут легко и с комфортом расстаться с лишними килограммами - без диет, таблеток, гипноза, изнурительного спорта, подсчёта калорий, уколов, установок отвращения на еду и прочих опасных для здоровья методов. Ты можешь заниматься своими обычными делами, радоваться жизни, есть привычную еду, даже лежать на диване - и при этом худеть! С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://ridero.ru/books/esh_chitaj_hudej/freeText">https://ridero.ru/books/esh_chitaj_hudej/freeText</a></p>



**Боровская, В. Похудеть и/или выжить : как получить результат и не испортить здоровье / В. Боровская. – М. : Альпина Паблишер, 2019. - 114 с. : ил.**

Автор не обещает «минус 15 кг за неделю», «плоский живот за три дня» или волшебную таблетку, которую долгие годы «скрывали британские ученые». Будучи профессиональным тренером и нутрициологом, Виктория Боровская знает, что действительно важно - полноценный умеренный рацион, ежедневная активность, умение слышать своё тело и получать удовольствие. Она развенчивает самые популярные и опасные мифы о похудении и рассказывает, как сделать заботу о своём теле неотъемлемой и приятной частью жизни.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<https://www.alpinabook.ru/catalog/book-559996/>



**Дале, К. Похудеть, активирова гормоны : как в 50 лет сохранить здоровье и привлекательность / К. Дале, В. Ламур ; [пер. с франц. Э. Болдиной]. – М. : АСТ : V, 2019. - 175 с. - (Доктор Зубарева: академия здоровья).**

Мы радостно живём, вкусно едим, любим баловать себя деликатесами и тайно надеемся, что неумолимая стрела времени обойдёт нашу фигуру стороной. Но с возрастом изменение гормонального фона, увы, не способствует нашей стройности, а планирование собственного рациона питания становится жизненной необходимостью.

Врач-эндокринолог Клод Дале уже много лет работает в области анти-эйдж медицины и успешно тестирует систему питания, которая учитывает все нюансы деятельности организма после 45 лет. Его методика и рекомендации помогут вам не только справиться с изменением гормонального фона и сохранить баланс в вашем теле, но и сохранить прекрасную форму и хорошее настроение.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<https://iknigi.net/avtor-valeri-lamur/183904-pohudet-aktiviruya-gormony-kak-v-50-let-sohranit-zdorove-i-privlekatelnost-valeri-lamur/read/page-1.htm>



**Ионова, Л. Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой / Л. Ионова. - 2-е изд. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 346, [9] с.**

Эта книга о том, как постепенно, шаг за шагом, с любовью и заботой о себе, изменить образ жизни и достичь желанного внешнего вида и веса. Причём - навсегда! Это книга о том, как выработать и закрепить привычки здорового образа жизни; как решить вопрос похудения не только через еду, а ещё через осмысление, переоценку своего поведения и уклада жизни.

Это программа изменений к лучшему. За 12 недель мы вырабатываем здоровые привычки не только в еде, но и в режиме дня, распределении нагрузок, занятиях спортом (или прогулках), становимся бодрее, чётче, здоровее.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<https://iknigi.net/avtor-lidiya-ionova/61929-zdorovyie-privychki-dieta-doktora-ionovoy-lidiya-ionova/read/page-1.html>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/lidiya-ionova/zdorovyie-privychki-dieta-doktora-ionovoy/>



**Королева, М. Похудеть навсегда. Легкий путь к стройности : [как есть, чтобы не поправиться. Авторская программа снижения и удержания веса. Календарь разгрузочных дней на 2019 и 2020 годы : 10 современных диет и вся правда о них] / М. Королева. - Перераб. и доп. изд. – М. : АСТ : Времена, 2018 (макет 2019). - 250, [1] с. : ил., табл. - (Серия «Методика М. Королевой»).**

За последние 10 лет, которые прошли с момента выхода первого издания книги «Похудеть навсегда», мир круто изменился: ухудшилась экология планеты, увеличилось количество стрессовых факторов, изменилась и еда. Продуктовые полки просто ломятся от изобилия вкусной, но в большинстве своём не полезной пищи, рецептура которой переполнена большим количеством различных химических соединений. Неизменным остаётся одно – авторская научно обоснованная методика снижения избыточного веса доктора Маргариты Королевой, эффективность которой проверена временем и подтверждается результатами.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/margarita-koroleva/legkiy-put-k-stroynosti/>



**Король, К.К. Дружбу с телом : как похудеть навсегда, или Стоп зажоры / К.К. Король. – М. : Бомбора™ : Эксмо, 2019. - 221, [1] с. : цв. ил., портр. - (BeautyБюро).**

Вряд ли среди нас найдётся хоть один человек, который полностью доволен своей внешностью, телом и весом. Эта книга поможет разорвать повторяющийся круг из диет и зажоров, восстановить здоровье, достичь идеальной формы и похудеть навсегда. Благодаря точной и проверенной информации, эффективному научному плану, разнообразным заданиям и тестам вы сможете с лёгкостью разобраться в причинах именно вашего переедания, научитесь слышать сигналы тела о голоде и насыщении и понимать настоящие потребности организма.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/raznoe/druzhu-s-telom-kak-pohudet-navsegda-ili-stop-zazhory-39408620/>



**Лайт, З. 15 минут в день, чтобы похудеть : инновационная книга-тренер / З. Лайт, Д. О'Коннелл ; [пер. с англ. О. Панченко]. – М. : Э, 2017. - 262, [1] с. : цв. ил., портр. - (Сам себе тренер).**

«15 минут, чтобы похудеть!» – самый ожидаемый дебютный 30-дневный фитнес-план от Зуки, который гарантированно преобразит вашу фигуру. Инновационные 15-минутные тренировки уничтожат лишний вес, накачают мышцы, сделают их максимально эластичными и подтянутыми.

А твое тело готово к лету?

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/dzheff-o-konnell/15-minut-chtoby-pohudet-innovacionnaya-kniga-trener/>

	<p><b>Лондон, Ж. Дрессинг-код и другие мифы о диете : 11 научно обоснованных способов есть больше, напрягаться меньше и любить свое тело / Ж. Лондон ; [пер. с англ. С. Тимофеевой]. – М. [и др.] : КоЛибри [и др.], 2020. - 398 с. : ил., табл.</b></p> <p>«Рассматривайте эту книгу как нулевую точку отсчета на пути к похудению. Чтобы изменить жизнь надолго, получив от этого психологическое, эмоциональное и физическое удовлетворение, мы должны очистить сознание от токсических остатков неудачных диет, запутанных теорий и множества противоречивых данных, до отказа забивших мозги, и начать с основ похудения. Программа похудения должна быть понятным и посильным планом действий, а вносимые изменения плавными (вам просто придется сделать их такими!) и полностью отвечающими вашему образу жизни» (Жаклин Лондон).  Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/zhaklin-london/dressing-kod-i-drugie-mify-o-diete-11-nauchno-obosnovannyh/">https://www.litres.ru/zhaklin-london/dressing-kod-i-drugie-mify-o-diete-11-nauchno-obosnovannyh/</a></p>
	<p><b>Майклз, Д. Знаменитая программа Джиллиан Майклз : стройное тело за 30 дней / [Д. Майклз ; пер. с англ. Д. Удовиченко]. – М. : Э, 2016. - 319 с. : ил., табл. - (Бестселлер the New York Times). - (Сам себе тренер).</b></p> <p>Вы в хорошей форме, но никак не скинете последние килограммы? Через месяц вас ждёт важное событие и нужно выглядеть так, чтобы у всех челюсти отвалились? Вы боретесь с лишним весом, но срываетесь и возвращаетесь к прежним формам? Хотите иметь тело мечты? Тогда вам нужна программа Джиллиан Майклз.  С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://www.litmir.me/br/?b=548660&amp;p=1">https://www.litmir.me/br/?b=548660&amp;p=1</a></p>
	<p><b>Мириманова, Е. В Система минус 60 : как перестать бороться с лишним весом и наконец-то похудеть : самая результативная программа похудения в России! 5 миллионов похудевших! / Е. Мириманова. – М. : Э, 2016. - 361, [1] с.</b></p> <p>Забудьте о диетах, о подсчёте калорий, белков, жиров и углеводов – вообще отложите калькулятор в сторону: он вам не понадобится. Екатерина Мириманова, автор знаменитой системы «Минус 60», предлагает вам другой путь к красивой фигуре – интуитивно понятный, нескучный и очень приятный, в котором правильное питание сочетается с лёгкой гимнастикой, психологическим практикумом и необременительным уходом за кожей лица и тела. Да, путь этот довольно долгий. Да, вам всё равно предстоит проделать серьёзную работу над собой, изменить свои привычки и пересмотреть своё отношение к себе. Но благодаря этой книге то, что обычно кажется нам тяжким трудом, превратится в захватывающий квест!  С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://iknigi.net/avtor-ekaterina-mirimanova/109465-sistema-minus-60-kak-perestat-borotsya-s-lishnim-vesom-i-nakonec-to-pohudet-ekaterina-mirimanova/read/page-1.html">https://iknigi.net/avtor-ekaterina-mirimanova/109465-sistema-minus-60-kak-perestat-borotsya-s-lishnim-vesom-i-nakonec-to-pohudet-ekaterina-mirimanova/read/page-1.html</a>  Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/ekaterina-mirimanova/sistema-minus-60-kak-perestat-borotsya-s-lishnim-veso/">https://www.litres.ru/ekaterina-mirimanova/sistema-minus-60-kak-perestat-borotsya-s-lishnim-veso/</a></p>



**Невский, А. Время есть! Похудение, которое тебе понравится / А. Невский. – М. : АСТ, 2019. - 255 с. : ил. - (Мастер здоровья).**

Ты наверняка мечтаешь похудеть. К лету, к Новому году, ко дню рождения и так далее. Возможно, ты уже перепробовала все возможные диеты, но результата нет.

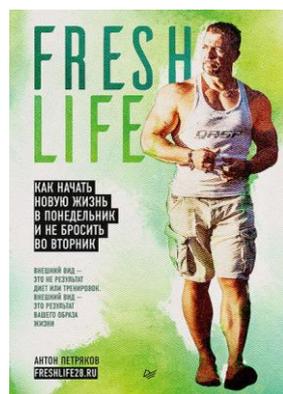
Сначала всё хорошо, ты худеешь и радуешься жизни, потом сидеть на диете становится всё труднее, «вес встаёт», мотивация пропадает, ты перестаёшь следить за питанием – и вуаля! Килограммы возвращаются обратно в двойном объеме, и все повторяется вновь.

Пора разорвать порочный круг – похудение может быть комфортным: без стресса и даже со сладким на ночь! Не веришь? Тогда эта книга написана специально для тебя!

Андрей Невский, специалист по комфортному похудению, знает, о чём говорит, ведь он «похудел» уже более 1500 девушек. Ты можешь стать одной из них. Всё, что тебе нужно, - это вступить на путь перемен.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-andrey-nevskiy/174102-vremya-est-pohudenie-kotoroe-tebe-ponravitsya-andrey-nevskiy/read/page-1.html>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/andrey-nevskiy/vremya-est-pohudenie-kotoroe-tebe-ponravitsya/>



**Петряков, А.О. FreshLife28 : как начать новую жизнь в понедельник и не бросить во вторник / А.О. Петряков. – СПб. [и др.] : Питер, 2020. - 270, [2] с. : ил., портр., табл. - (Серия «New Med»).**

От жизни нужно получать удовольствие, иначе зачем нам она? Хватит держаться на силе воли и прилагать невероятные усилия для достижения посредственного результата. Хватит сидеть на вредных полуголодных диетах и истязать себя на тренажерах. Присоединяйтесь к программе известного видеоблогера Антона Ака Bazili0 Петрякова и измените свою внешность и свою жизнь без диет и мучений!

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/anton-petryakov/freshlife28-kak-nachat-novuu-zhizn-v-ponedelnik-i-ne-brosi/chitat-onlayn/>



**Родичева, О.Ю. Ленивое похудение в ритме авокадо : похудела сама, научила других, похудею тебя! / О.Ю. Родичева. – М. : АСТ : Прайм, 2020. - 265 с., [8] л. цв. ил. : ил. - (#Мастер здоровья).**

Хочется быть стройной, но кажется, что это так непросто! Кажется, что стройность – это мир жёстких ограничений, где всё даётся через силу и без возможности побаловать себя любимую. Это не так! Диеты и запреты сделают с тобой что угодно: испортят здоровье, заберут радость жизни, превратят тебя в рабыню еды, но только не помогут похудеть. А что поможет?

Эта книга, написанная Ольгой Родичевой – неидеальной девушкой – для всех неидеальных девушек! Автор прошла путь от закомплексованной толстушки до уверенной в себе женщины, стала известным коучем по рациональному питанию и готова сопровождать тебя на пути к стройности.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-olga-rodicheva/182640-lenivoe-pohudenie-v-ritme-avokado-pohudela-sama-nauchila-drugih-pohudeyu-tebya-olga-rodicheva/read/page-1.html>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/olga-rodicheva/lenivoe-pohudenie-v-ritme-avokado-pohudela-sama-nauchila-dr/>



**Салтыков, С.В. Снижение веса и настройка организма 3 в 1 : [избавься от лишнего веса, стресса и хронической усталости : полная методика] / С.В. Салтыков. – М. : Э, 2016. - 158, [1] с. : ил.**

Книга поможет вам провести тотальную настройку организма на новую жизнь: без дурных мыслей, лишнего веса, а главное – с позитивным настроем. Собственный опыт по работе над красивой фигурой, а также образование педагога-хореографа дали автору понимание, как нужно правильно работать с телом, как сбрасывать и при необходимости набирать вес без ущерба для здоровья, а только принося ему пользу.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-sergey-saltykov/109164-snizhenie-vesa-i-nastroyka-organizma-3-v-1-polnaya-metodika-sergey-saltykov/read/page-1.html>



**Силли, М. Школа Флайледи - 2 : как осознать причины своего обжорства, избавиться от лишнего веса и полюбить себя / М. Силли, Л. Эли ; пер. с англ. [Е. Копосова]. – М. : Альпина Паблишер, 2016. - 237 с. : цв. ил. - (Бестселлер The New York Times).**

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 её подруга Линн Эли предлагают избавиться от хлама телесного! Авторы прежде всего предлагают разобраться в причинах переедания. 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.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-marla-silli/112336-shkola-flayledi-2-kak-osoznat-prichiny-svoego-obzhorstva-izbavitsya-ot-lishnego-vesa-i-polyubit-sebya-marla-silli/read/page-1.html>

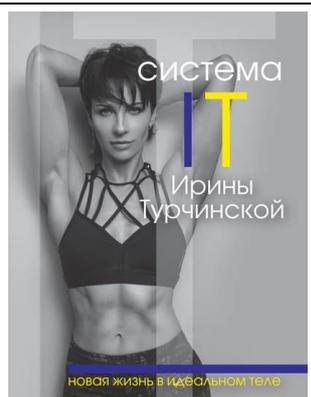


**Симидзу, Р. Японская система стройности «Похудей-дом» : [пер. с япон.] / Р. Симидзу. – СПб. [и др.] : Питер : Питер Класс, 2019 [г.е. 2018]. - 110, [2] с. : цв. ил. - (Серия «Японские советы»).**

Надоели бесполезные диеты? Старые платья уменьшились на два размера и потерялись в шкафу? В гостиной бардак, на кухне кавардак, и вы снова сидите в любимом кафе, заедаая эклером тяжелый день? Пора навести во всем порядок!

Шаг за шагом освободите комнаты от ненужных вещей, выветрите старые привычки вместе с пылью, наполните холодильник свежими продуктами по сезону, и вы сами не заметите, как постройнеет ваше тело.

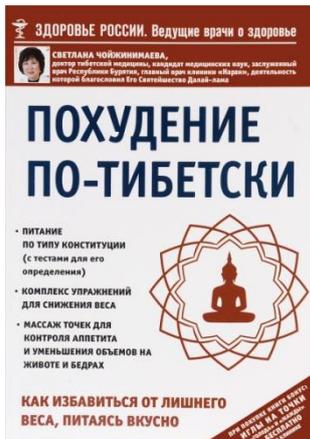
Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/riz-simidzu/yaponskaya-sistema-stroynosti-pohudey-dom/>



**Турчинская, И. Система IT Ирины Турчинской : [новая жизнь в идеальном теле]. – М. : АСТ, 2016. - 286 с. : ил., цв. ил., портр., табл.**

Ирина Турчинская – известный специалист по фитнесу, автор собственной методики упражнений для снижения и контроля массы тела, тренер в реалити-шоу «Взвешенные люди» на телеканале СТС. Её методика - одна из лучших авторских систем тренировок и долголетия.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/irina-turchinskaya/sistema-it-iriny-turchinskoy-novaya-zhizn-v-idealnom-tele-21514247/>



**Чойжинимаева, С.Г. Похудение по-тибетски : как избавиться от лишнего веса, питаясь вкусно : [питание по типу конституции (с тестами для его определения), комплекс упражнений для снижения веса, массаж точек для контроля аппетита и уменьшения объемов на животе и бедрах] / С.Г. Чойжинимаева. – М. : Э, 2017. - 221 с. : ил. - (Здоровье России. Ведущие врачи о здоровье).**

Лишний вес является причиной многих проблем. Эта тема сейчас особенно актуальна: она широко обсуждается и в медицинских кабинетах, и на страницах СМИ. Тем не менее, число людей, страдающих от ожирения, по-прежнему велико. Тибетская медицина с её многовековыми традициями и накопленными знаниями – надёжный ориентир на этом пути, ведь она предлагает эффективные, а главное, безопасные подходы к проблеме борьбы с лишним весом. Следуя рекомендациям доктора Светланы Галсановны Чойжинимаевой, вы не только избавитесь от ненавистных килограммов, но и сможете укрепить своё здоровье в целом.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-svetlana-choyzhinimaeva/110068-pohudenie-po-tibetski-kak-izbavitsya-ot-lishnego-vesa-pitayas-vkusno-svetlana-choyzhinimaeva/read/page-1.html>

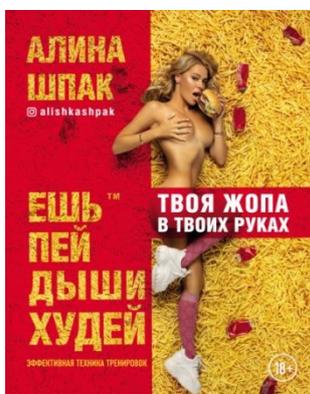


**Шидловская, С. Счастье внутри : легкие рецепты для стройности и красоты / С. Шидловская. – М. : Эксмо : Хлеб-Соль, 2019. - 142, [2] с. : цв. ил., портр. - (Кулинария. Зеленый путь).**

Если похудение у вас цепко связано со словами «мало есть», «невкусно», «пресно», «голод», «диета», то самое время открыть эту книгу, а страшные слова забыть навсегда. Под обложкой вас ждёт простая, в общем-то, истина: зачем голодать и давиться безвкусной несоленой гречкой с листом салата, когда есть столько вкусных, питательных и полезных блюд! Бодрые завтраки, сытные обеды, лёгкие ужины и перекусы с рецептами пирогов, тортиков и кексов - и это не шутка.

И - приятный бонус для тех, кто давно собирался взять себя в руки, но никак не получалось: целая глава о том, как мотивироваться, чем питаться и что ещё полезного для себя сделать, чтобы путь к стройности не был тернистым.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/svetlana-shidlovskay/schaste-vnutri-legkie-recepty-dlya-stroynost-43984760/>

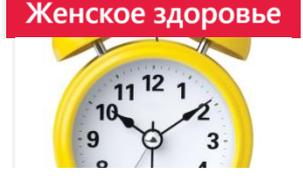


**Шпак, А. Ешь, пей, дыши, худей : [эффективная техника тренировок] / А. Шпак. – М. : Эксмо, 2020 [т.е. 2019]. - 184, [1] с. : ил., цв. ил. - (Talanta agency).**

Никаких запретов и диет, никаких ограничений и мыслей о картошке фри. Наслаждайся едой, любимым капучино, трать время на то, что тебе по кайфу, а не на изматывающий подсчёт КБЖУ, потому что ты КОРОЛЕВА! А королевы выглядят как? Правильно! По-королевски.

#Шпакметод – это не однобокая тренировка попы. Это всё: тело, душа, мозги и попа, само собой. Это авторская методика преобразования тела и разума. Она состоит из комплекса упражнений, определённой техники дыхания и простых принципов счастливой жизни, а потратишь ты на неё всего 10-15 минут своего времени. Неплохо, да?

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: [https://bookz.ru/authors/alina-6pak/e6\\_-pei\\_855/1-e6\\_-pei\\_855.html](https://bookz.ru/authors/alina-6pak/e6_-pei_855/1-e6_-pei_855.html)

 <p>ЛЁГКИЕ НА ПОДЪЁМ Валерия Яковцова</p> <p>СЧИТАТЬ КАЛОРИИ? ЭТО ТАК УВЛЕКАТЕЛЬНО!</p>	<p><b>Яковцова, В. Легкие на подъем : яркие рецепты для похудения / В. Яковцова. – М. : Комсомольская правда, 2019. - 140, [4] с. : цв. ил.</b></p> <p>Считать калории? Это так увлекательно! Автор книги, блогер @vorobeu_pp знает про аппетитную еду без калорий почти всё. За это её и любят полмиллиона подписчиков в Instagram, которые вместе готовят, худеют и радуются лёгкой жизни. А какой ещё может быть жизнь, если на завтрак сырная лепёшка (190 ккал) и шоколадные вафли (196 ккал), на обед фаршированная куриная грудка (135 ккал) и жульен (128 ккал), а на десерт брауни (150 ккал) или медовик (162 ккал)?</p> <p>Автор книги не скрывает, как похудела на 22 кг, продолжая питаться вкусно и разнообразно. Из книги вы узнаете, чем заменить сахар, как приготовить цельнозерновую муку дома и из чего сделать соус, с которым можно съесть всё на свете, не опасаясь за фигуру.</p> <p>Похудеть к праздникам и к лету? Легко!</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/valeriya-yakovtsova/legkie-na-podem-yarkie-recepty-dlya-pohudeniya-42630426/">https://www.litres.ru/valeriya-yakovtsova/legkie-na-podem-yarkie-recepty-dlya-pohudeniya-42630426/</a></p>
<p><b>Статьи в периодических изданиях</b></p>	
<p><b>Женское здоровье</b></p> 	<p><b>Балтер, А. Блендер для талии / А. Балтер // Женское здоровье. - 2016. - № 9. - С. 50.</b></p> <p>Актриса Оксана Скакун долго пыталась сделать фигуру идеальной. Добиться цели ей помогла собственная система детокса.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: <a href="https://wh-lady.ru/blender-dlya-talii/">https://wh-lady.ru/blender-dlya-talii/</a></p>
<p><b>Женское здоровье</b></p> 	<p><b>Данилова, И. Разгрузка по-индийски / И. Данилова // Женское здоровье. - 2014/2015. - № 12/2014-1/2015. - С. 88-89.</b></p> <p>В моду вошло похудение по-индийски. Оказывается, в этой стране существует целая система достижения стройности. Насколько она эффективна? Новую методику совсем недавно испытала на себе известная модель Лана Лерой. В статье - её впечатления <a href="https://wh-lady.ru/razgruzka-po-indijski/">https://wh-lady.ru/razgruzka-po-indijski/</a></p>
<p><b>Женское здоровье</b></p> 	<p><b>Демина, О. Секреты быстрого похудения / О. Демина // Женское здоровье. - 2015. - № 7/8. - С. 36-37.</b></p> <p>Что поможет быстро похудеть к торжественному событию или отпуску? Какой вид бани наиболее эффективен для «сжигания» жира? И каким должен быть правильный антицеллюлитный массаж?</p> <p>Популярные мифы о быстрой коррекции фигуры комментирует мастер по телу столичного салона Kurakin SPA Юлия Владиславовна Торубарова <a href="https://wh-lady.ru/sekrety-bystrogo-poxudeniya/">https://wh-lady.ru/sekrety-bystrogo-poxudeniya/</a></p>
<p><b>Женское здоровье</b></p> 	<p><b>Епифанова, Н. Экспресс-диета к лету / Н. Епифанова // Женское здоровье. - 2015. - № 5. - С. 56-57.</b></p> <p>До боли знакомая ситуация: «выгляжу как всегда, а любимый сарафан стал мал». Как быстро сбросить пару-тройку ненавистных килограммов, чтобы вновь ощущать себя красавицей?</p> <p>Об уникальной методике похудения рассказывает её разработчик, автор многочисленных бестселлеров, доктор медицинских наук, профессор, руководитель столичной «Клиники коррекции веса доктора Ковалькова» Алексей Владимирович Ковальков.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: <a href="https://wh-lady.ru/ekspress-dieta-k-letu/">https://wh-lady.ru/ekspress-dieta-k-letu/</a></p>

	<p><b>Киреева, А. Стройная схема / А. Киреева // Добрые советы. - 2019. - № 2. - С. 74-76.</b></p> <p>У этого плана питания нет цели вернуть вас к «свадебному» размеру или весу. Такой побочный эффект более чем реален, но главная задача - разгрузить пищеварительную систему после длинных праздников и помочь ей лучше выполнять свою работу.</p> <p>Читать журнал онлайн можно здесь:  <a href="http://pressa.ru/ru/magazines/dobryie-sovetyi/02-2019#/">http://pressa.ru/ru/magazines/dobryie-sovetyi/02-2019#/</a></p>
	<p><b>Левина, А. Облегченные продукты / А. Левина ; консультант Н. Шахова // Женское здоровье. - 2012. - № 10. - С. 82-83.</b></p> <p>Худеющие часто стремятся выбирать продукты с пометкой «лайт». В каких случаях это оправданно, а когда следует соблюдать осторожность?</p> <p>Консультирует гастроэнтеролог самарской областной поликлиники, врач высшей квалификационной категории Нина Петровна Шахова.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: <a href="https://wh-lady.ru/oblegchennyye-produkty/">https://wh-lady.ru/oblegchennyye-produkty/</a></p>
	<p><b>Луговцова, Е. Объявлять ли голодовку? / Е. Луговцова // Здоровье. - 2017. - № 1/2 (733). - С. 34-38.</b></p> <p>Статья о голодании, разгрузочных диетах, питании человека.</p>
	<p><b>Минина, Т. Весенняя гимнастика похудения / Т. Минина // Домашняя энциклопедия для вас. - 2017. - № 4. - С. 11.</b></p> <p>Этот комплекс упражнений можно делать в качестве утренней зарядки или перед сном. А если у вас сидячая работа и вы мало двигаетесь, тренируйтесь два раза в день.</p>
	<p><b>Федоров, А. Стимулятор похудения / А. Федоров // Здоровье. - 2015. - № 3 (714). - С. 5.</b></p> <p>Статья о новых способах борьбы с ожирением: об имплантате для подавления чувства голода.</p>
<p><b>Интернет-ресурсы</b></p>	
	<p>Статья Анны Посляновой «Дневник похудевшей на 73 килограмма: «Нет ничего вкуснее, чем быть худой!» на сайте газеты «Комсомольская правда» <a href="https://www.spb.kp.ru/daily/217184.5/4290176/">https://www.spb.kp.ru/daily/217184.5/4290176/</a></p> <p>Большую часть жизни Маша из Петербурга весила больше 100 килограммов. Когда на весах показалось число 128, девушка решила твердо: пора худеть. Сегодня неотразимая Маша весит 55. Как ей удалось сбросить 73 кило за полтора года и при чём здесь любовь? Об этом Мария рассказала «Комсомолке» в своём дневнике.</p>
	<p>Статьи по теме «Диеты для похудения» на сайте Medaboutme («Медицина обо мне») <a href="https://medaboutme.ru/zozh/dieti/">https://medaboutme.ru/zozh/dieti/</a></p>
	<p>Статья Натальи Кожиной «Как похудеть к лету. 14 простых шагов на пути к стройному телу» на сайте АиФ.ру <a href="https://aif.ru/health/secrets/kak_pohudet_k лету_14_prostyh_shagov_na_puti_k_stroynomu_telu">https://aif.ru/health/secrets/kak_pohudet_k лету_14_prostyh_shagov_na_puti_k_stroynomu_telu</a></p> <p>Весна - прекрасное время, чтобы привести себя в форму. Если заняться собственным телом уже сейчас, предстоящим летом вам не придётся закутываться на пляже в парео и прятать неидеальную фигуру от глаз окружающих. Как избавиться от лишних килограммов за несколько</p>

	<p>месяцев, AiF.ru рассказала кандидат медицинских наук, главный врач клиники здорового питания «Фактор веса» Марина Копытько.</p>
 <p>СОЗВЕЗДИЕ КРАСОТЫ</p>	<p>Статья Ольги Кузнецовой <b>«Как привести тело в порядок к пляжному сезону. 10 проверенных способов!»</b> на сайте Созвездие красоты <a href="https://www.beauty-shop.ru/info/kak-pohudet-k-letu/">https://www.beauty-shop.ru/info/kak-pohudet-k-letu/</a></p> <p>Как похудеть к лету? Этот вопрос начинает интересовать женщин сразу же после Нового года. С приходом жары каждой хочется надеть красивое платье и блеснуть на пляже новым купальником. Но если в мае желанная цифра на весах так и не показалась, большинство из нас решает махнуть на всё рукой. И абсолютно зря! При грамотном комплексном подходе привести тело в порядок за месяц вполне реально.</p>
 <p>ДОКТОР Борменталь <i>Жизнь становится легче!</i></p>	<p>Статья <b>«Питание для похудения в домашних условиях»</b> на сайте Клиники снижения веса <b>«Доктор Борменталь»</b> <a href="https://doctorbormental.ru/kb/diety/pitanie-dlya-pokhudeniya-v-domashnikh-usloviyakh/">https://doctorbormental.ru/kb/diety/pitanie-dlya-pokhudeniya-v-domashnikh-usloviyakh/</a></p> <p>Стремительный образ жизни, бесконечные перекусы на бегу, нежелание завтракать или ужинать, проблемы на работе, дома - всё это наиболее распространённые причины набора веса. Каждый знает: чтобы похудеть, необходимо придерживаться принципов правильного питания. Но что это значит?</p>