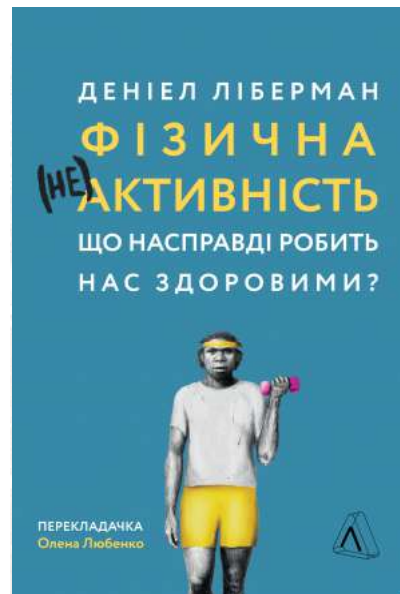


## «Фізична (не)активність. Що насправді робить нас здоровими?»

**Автор:** Деніел Ліберман  
**Перекладач:** Олена Любенко  
**Оригінальна назва:** Exercised: Why Something We Never Evolved to Do Is Healthy and Rewarding  
**Рік видання:** 2021  
**Кількість сторінок:** 432 (м'яка обкладинка)  
**ISBN:** 978-617-7965-70-0 (м'яка обкладинка), 978-617-7965-71-7 (електронне видання), 978-617-7965-72-4 (аудіокнига)  
**Розміри:** 145x215 мм (м'яка обкладинка)



**Формати:**  
м'яка обкладинка,  
аудіокнига,  
електронна книга

### Про книжку:

Дивлячись на людей західного світу, більшість племінних народів дивується: навіщо ж вони виснажують себе тренажерами, пробіжками і силовими вправами, якщо їм це не потрібно для виживання?

Фізична активність перетворилася на дивний концепт — ми віримо, що це необхідно для нашого організму, бо тримає його в тонусі, спалює калорії та робить нас здоровішими. Та виявляється, що це все — суцільні міфи. Принаймні, так заявляє гарвардський професор Деніел Ліберман, який провів цілу низку досліджень, аби довести, що наші уявлення про зарядку і заняття в спортзалі хибні. Не можна сказати, що всі ці присідання, пілатес, розминки є марною тратою часу, однак вони точно не є тією магичною пігулкою від хвороб і недуг, як ми звикли їх вважати.

Тож ця книжка — якраз про те, як займатися спортивними вправами в міру та мати повноцінне уявлення, що саме спрацює, якщо вам потрібно покращити фізичну форму чи виправити поставу.

### Теми, які порушуються:

- Дослідження міфів та ідей про фізичну активність з точки зору еволюції та антропології
- Як почати активніше займатися спортом, зокрема кардіовправами
- Чому ми все ж любимо займатися спортом і чому це важливо для нас і нашого тіла
- Чому контроль сну та рівня стресу важливий для нашого здоров'я
- Як створити адекватну програму тренувань, яка не зашкодить здоров'ю
- З гумором про біг і спорт

#здоров'я, спорт, фізична активність, розвиток, міфи про здоров'я



### Про автора:

**Деніел Ліберман** — професор еволюційної біології в Гарвардському університеті; дослідник еволюції бігу і ходьби. Сам у вільний час полюбляє пробіжки.

### Відгуки

Переконливо... Свіжо... Викривальна і місцями гумористична книжка Лібермана сподобається фанатикам фітнесу, а для всіх інших зробить їхні марудні фізичні вправи більш ефективними.

*Publishers Weekly*