

ЛЮДМИЛА БАРЫШНИКОВА

**КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«ЛЕНИВЫЕ ЖИВУТ
ДОЛЬШЕ: КАК
ПРАВИЛЬНО
РАСПРЕДЕЛЯТЬ
ЖИЗНЕННУЮ
ЭНЕРГИЮ»**

Людмила Барышникова
Краткое содержание
«Ленивые живут дольше:
Как правильно распределять
жизненную энергию»
Серия «КнигиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358174
DG Win&Soft; 2016*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Ленивые живут дольше: Как правильно распределять жизненную энергию». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Книга «Ленивые живут дольше» для тех, кто хочет как можно дольше сохранить молодость, работоспособность и достичь долголетия. Ее авторы Петер Акст и Михаэла Акст-Гадерманн буквально ломают наши традиционные представления о здоровом образе жизни. Оказывается, для долгой жизни вовсе не обязательно интенсивно заниматься спортом. А подъем ни свет ни заря – совсем не показатель высокой эффективности.

Чтобы достичь профессионального успеха, не нужно вкалывать по двенадцать часов в день и все время быть «на взводе». Холод – не омолаживает организм, а, наоборот, способствует преждевременному старению. В общем, если мы хотим быть успешными и прожить долгую и полноценную жизнь, мы должны полностью изменить свои представления о здоровом образе жизни.

В нашем обзоре мы научно обоснуем аргументы, почему лениться полезно, почему спорт в больших количествах вреден, почему сони живут дольше, как стать умнее и здоровее, сняв напряжение и сохраняя спокойствие, и почему зимний отпуск на юге может продлить жизнь.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Главные идеи полезных книг

www.knigikratko.ru

Дорогой читатель, информируем Вас, что использование и распространение результата интеллектуальной деятельности без согласия правообладателя является незаконным и влечет ответственность, установленную ст. 1301 ГК РФ, ст. 7.12 Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях, ст. 146 Уголовного кодекса Российской Федерации.

Данное нарушение влечет за собой выплату штрафа в размере до 5млн рублей, либо исправительные работы на срок до двух лет, либо принудительные работы на срок до двух лет, либо лишение свободы на тот же срок.

Каждый экземпляр скачанной Вами книги имеет уникальный идентификационный код, закрепленный именно за Вами.

Авторский обзор по книге:

«Ленивые живут дольше. Как правильно распределять жизненную энергию». Петер Акст, Михаэла Акст-Гадерманн

Автор обзора: Людмила Барышникова

Почему лениться полезно для здоровья, продления молодости и достижения долголетия

Петер Акст и Михаэла Акст-Гадерманн, авторы книги «Ленивые живут дольше», буквально ломают наши традиционные представления о здоровом образе жизни. Оказывается, для долгой жизни вовсе не обязательно интенсивно заниматься спортом. А подъем ни свет ни заря – совсем не показатель высокой эффективности. Чтобы достичь профессионального успеха, не нужно вкалывать по двенадцать часов в день и все время быть «на взводе». Холод – не омолаживает организм, а, наоборот, способствует преждевременному старению. В общем, если мы хотим быть успешными и прожить долгую и полноценную жизнь, мы должны полностью изменить свои представления о здоровом образе жизни.

В нашем обзоре мы научно обоснуем аргументы, почему лениться полезно, почему спорт в больших количествах вреден, почему сони живут дольше, как стать умнее и здоровее, сняв напряжение и сохраняя спокойствие, и почему зимний отпуск на юге может продлить жизнь.

Энергию важно экономить

ЦИТАТА

Никогда не бойся иногда просто присесть на минуту и подумать.

Лоррэйн Хэнсберри, американская писательница

Экономия жизненной энергии – вот рецепт долголетия и продления молодости.

Не живите по принципу «Формулы-1»

В качестве примера нерационального расхода энергии авторы приводят болиды «Формулы-1». Это – мощные, впечатляющие и стремительные машины. Пилоты эксплуатируют их на грани возможностей, на предельных скоростях. Однако ни один другой автомобиль не изнашивается так быстро, как они. После гонки длиной около 250 км они отрабатывают свое, двигатели необходимо полностью перебирать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.