

## ОБЩЕСТВО



### Жирные Д. Лаптон

Если я толстая, как я себя чувствую? Скорей всего, не очень хорошо. Причем не столько из-за тела, сколько из-за своих мыслей и отношения ко мне в обществе. Вряд ли я могу считать себя желанной, довольной и даже здоровой. Мой вес – не мое личное дело. У окружающих есть мнение на этот счет. И оно сказывается не только на моем моральном состоянии. Врачи могут отказать мне в помощи, мотивируя это тем, что сначала следует излечиться от ожирения. А некоторые страховые компании принимают решения о размере взносов, используя личные данные о питании и весе, собранные приложениями для самоконтроля. О разных аспектах жизни тех из нас, кто имеет вес выше социально одобряемого, размышляет социолог Дебора Лаптон, специалист в области медиа и общественного здоровья. Издательский дом ВШЭ, 224 с., 341 руб.\*

## РОДИТЕЛИ



### Чуткие дети М. Борба

Эмпатия – это всегда «мы». Если в доме царит атмосфера дружелюбия и взаимного интереса, то и ребенку легче научиться проявлять отзывчивость и эмпатию. А вот культура селфи, напротив, раздувает детское эго и заикленность на себе в противовес чуткости и альтруизму. У эмпатии есть границы: больше всего мы заботимся о похожих на нас. Отсюда совет: чаще показывайте детям, как разнообразен мир, и расширяйте их круг общения с раннего возраста. Умение понимать свои чувства и распознавать эмоции других людей – необходимое условие душевного благополучия каждого из нас. О том, что еще мешает развитию этой способности, а что способствует, подробно рассказывает Мишель Борба, всемирно известный педагог-психолог и эксперт в области заботы о детях. Манн, Иванов и Фербер, 320 с., 792 руб.\*

## ОТНОШЕНИЯ



### Больше двух О. Дулепина

Когда мы встречаем новых знакомых, нам и в голову не приходит, что это причина разрывать прежние связи! Мы без смущения вводим их в свой круг, представляем старым друзьям... Почему же в любви не так? Почему в нас вспыхивают ревность и враждебность, едва лишь речь заходит об открытых отношениях с несколькими партнерами, об альтернативной любви? И может ли быть по-другому? Исследователь полиамории, гештальт-терапевт Ольга Дулепина размышляет об этом, опираясь на профессиональный опыт и не скрываая фактов своей биографии. Ее книга и позиция наверняка вызовет множество споров. А также поможет понять, какие из наших ценностей действительно принадлежат нам самим и действуем ли мы в соответствии с ними. Питер, 272 с., 377 руб.\*

## ЗДОРОВЬЕ



### Еда для радости Е. Мотова

Выбирая те или иные продукты питания, мы часто опираемся на информацию в Сети, принимая утверждения популярных инстаблогеров за аксиому. Нам даже не приходит в голову проверить достоверность этих фактов. Так возникает множество мифов и предрассудков. Например, о том, что зеленый чай способствует похудению, а глютен страшно вреден для организма. Или о том, что ягоды годжи – лекарство от всех болезней. Врач-диетолог Елена Мотова рассказывает об исследованиях питания с точки зрения доказательной медицины и развенчивает многие стереотипы о полезных и вредных продуктах. Ее книга – увлекательное путешествие через лабиринты дезинформации к гармоничным отношениям с едой. Corpus, АСТ, 320 с., 519 руб.\*

\* Приведены отпускные цены издательств. В остальных случаях – цены интернет-магазина ozon.ru