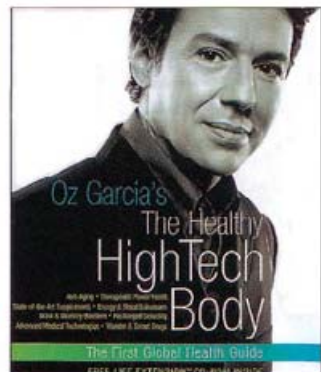


# ДОМОВОЙ



ГАЛИ  
ТЮНИ  
ДНЕВНИК  
ее любви

семейная тайна  
Брэда Питта  
какой должна  
быть женщина, чтобы  
ей нравиться муж



**февраль. учиться жить. не плакать!**

Издательство «Вагриус» выпускает книгу, которая по-английски называется «The Healthy HighTech Body» (а по-русски что-то вроде «Высокая технология здорового тела»). Ее написал Оз Гарсия, которого в Америке печатно называют Nutrition Guru Точного русского слова, передающего смысл английского «nutrition», пока нет, а называть Оза Гарсию «диетологом» неправильно: Оз Гарсия — не диетолог, а изобретатель методики долгой и счастливой жизни. В этой методике задействованы: а) правила питания; б) пищевые добавки; в) физические упражнения; г) чистые мысли; д) и так далее. По отдельности и в теории нам все это хорошо известно, но в комплексе и на практике этому следовать мало кому удастся, и поэтому почитать книжку весьма любопытно. Для справок: первая книга Оза Гарсии — Balance — вышла в 1998 году и стала бестселлером в своей номинации. Еще для справок: Оз Гарсия ведет прием в своем кабинете в Манхэттене, недалеко от Central Park, и туда часто навещаются Вайнона Райдер, Гвинет Пэлтроу, Роберт Де Ниро, Донна Каран и прочие знаменитые борцы с лишним весом. Персональные рецепты Оза Гарсии сугубо индивидуальны и основываются на анализе крови и волос пациента. Но общие — в свободном доступе и изложены в книжке так, чтобы их понял средний американец (То есть шансы у нас с вами неплохие!) Кроме того, есть сведения, что Оз Гарсия скоро откроет свой магазин пищевых добавок и прием граждан в Москве. И я не удивлюсь, если скоро он станет самым модным московским гуру. Так что, пока есть время, ознакомьтесь с первоисточником.

