

Анна-Мария Филльоза  
Жерар Гуаш



# МЕЛОЧИ, которые ИЗМЕНЯТ ТВОЮ ЖИЗНЬ

*Одной сигаретой меньше - одним шагом больше,  
двумя порциями картофеля фри меньше -  
трижды вздохами больше...*

## Мелочи, которые изменяют твою жизнь

### Об авторах

Анна-Мария Филльоза – известный французский психоаналитик, психотерапевт, была одной из первых, кто ввел психотерапевтическое сопровождение больных во Франции. Доктор Жерар Гуаш – известный французский и мексиканский врач-гомеопат, иглотерапевт и психосоматик, автор более десяти книг.

Анна-Мария Филлоза и доктор Жерар Гуаш, являются пионерами оригинального психосоматического подхода, который совместно исследует наши мысли, внутренние образы, эмоции, ощущения и воспоминания тела.

### ТРИ ПРИЧИНЫ КУПИТЬ КНИГУ

- 1 Эта книга поможет вам действовать и развиваться без принуждения, без насилия. С каждым днем плавно двигаться от лучшего к лучшему. Авторы предлагают только простые и доступные вещи и приемы.
- 2 В этой книге вы найдете методики, предназначенные как для тела и сердца, так и для сознания. Все они основаны на личном и профессиональном опыте и проверены длительной практикой. Некоторые из них являются наследием великих традиций, таких как, к примеру, традиционная китайская медицина и даосское искусство жить. Таким образом, наш подход объединяет мудрость предков и современные достижения в области психологии и психотерапии.
- 3 Подход, который мы предлагаем, прост; он состоит из трех частей и может применяться в любой ситуации.  
**ВИДЕТЬ – ПОНИМАТЬ - ДЕЙСТВОВАТЬ**



НОВАЯ  
Серия книг

Позитивная  
психология.

ISBN	КОД	СЕРИЯ	ФОРМАТ	ОБЛОЖКА	СТР.	ВОЗРАСТ	ПРАЙС-ЦЕНА	ОЖИДАЕМЫЙ ТИРАЖ
978-5-17-155219-0	ASE000000000871768	Позитивная психология. Изабель Филльоза и др.	84x108/32	7БЦ	288	16+	480	2000

ВСЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМИ



## Чушь собачья. Как не испортить удовольствие от появления собаки в твоей жизни

Ирина Макаренко – биолог, эколог, кинолог. Работала сельским агрономом, микробиологом, а сейчас успешно занимается бизнесом. Увлекается дайвингом с акулами, ездит на мотоцикле и играет на гитаре. Но главная ее страсть – собаки! Со своими любимцами в течение многих лет принимала участие в крупных российских и международных выставках, собрав серьезную коллекцию престижных трофеев.



Серия книг  
Лидер Рунета

### ТРИ ПРИЧИНЫ КУПИТЬ КНИГУ

**1** «Чушь собачья» расскажет вам о мире собаководов. В книге будут затронуты этические, моральные и юридические аспекты ответственного владения собакой. Автор подготовит вас к ситуациям, которые непременно возникнут с появлением собаки в вашей жизни, и расскажет о возможных ошибках на основе личного опыта.

**2** Самое полное и понятное пошаговое руководство собаководов, снабженное забавными иллюстрациями, удобными таблицами, чек-листами и полезными советами, станет прекрасным помощником для вас и особенно для ваших детей, мечтающих о маленьком друге.

**3** «Эта книга с легкомысленным, казалось бы, заглавием на самом деле содержит массу полезного материала и является ценным руководством для тех, кто планирует завести собаку или уже завел ее, но не знает, как быть дальше, чтобы не испортить жизнь ни ей, ни себе»

Владимир Семенович Голубев,  
Президент Российской кинологической федерации

ISBN	КОД	СЕРИЯ	ФОРМАТ	ОБЛОЖКА	СТР.	ВОЗРАСТ	ПРАЙС-ЦЕНА	ОЖИДАЕМЫЙ ТИРАЖ
978-5-17-150290-4	ASE000000000866611	Лидер Рунета	60x90/16	7БЦ	400	12+	550	5000

ВСЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМИ



## Манга. Самый полный курс по рисованию

Амито Араи – профессиональный художник-мангака, преподаватель, участник и неоднократный призер международных конкурсов.

### ТРИ ПРИЧИНЫ КУПИТЬ КНИГУ

**1** Амито Араи делится своим опытом, предлагая простую пошаговую методику, которая станет вашим помощником на увлекательном пути: от создания своего первого персонажа до публикации книги.

Самый полный курс по рисованию манги включает в себя:

Историю, инструменты и жанры

**2** Особенности рисунка, анатомия и одежда персонажей  
Композиция, перспектива и раскадровка

Основы сценария и аудиовизуальные эффекты

Цифровая постобработка и многое другое!

**3** Уникальное подарочное издание-самоучитель, включающее более 800 авторских иллюстраций, станет прекрасным подарком как для начинающих мангаков, так и для профессионалов, желающих разнообразить свою технику.

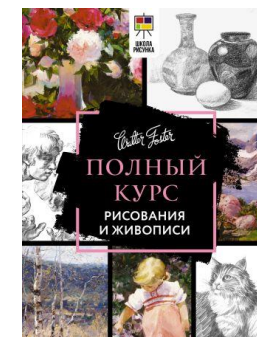


Серия книг

Школа рисунка



978-5-17-146858-3

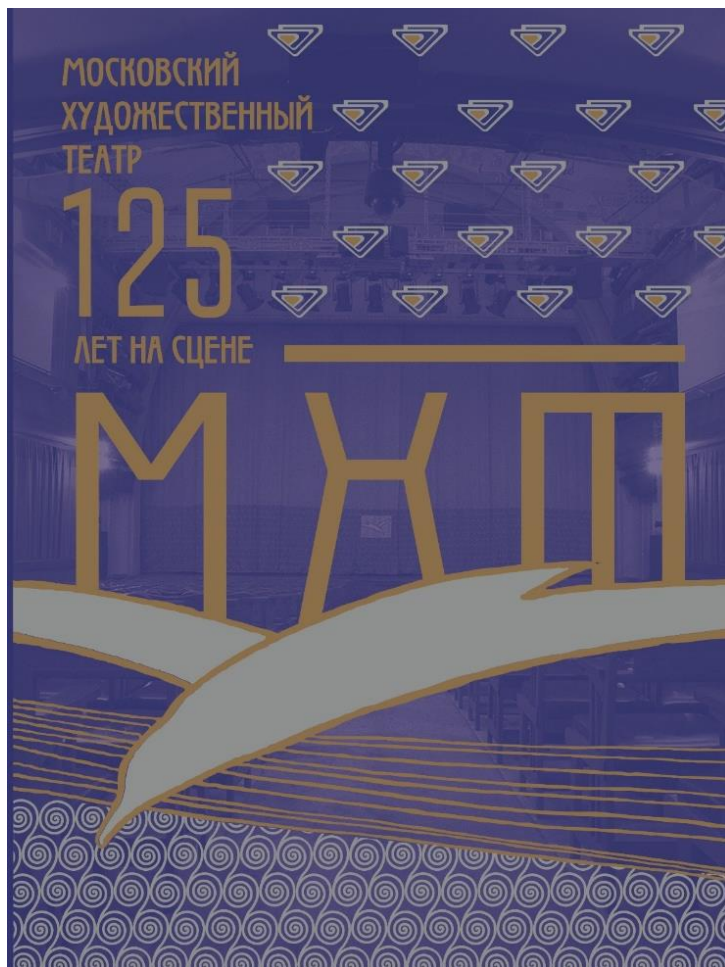


978-5-17-154842-1

ISBN	КОД	СЕРИЯ	ФОРМАТ	ОБЛОЖКА	СТР.	ВОЗРАСТ	ПРАЙС-ЦЕНА	ОЖИДАЕМЫЙ ТИРАЖ
978-5-17-151848-6	ASE000000000868206	Школа рисунка	60x84/8	7БЦ	192	12+	695	3000

ВСЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМИ

## Константин Хабенский: Московский Художественный театр. 125 лет на сцене

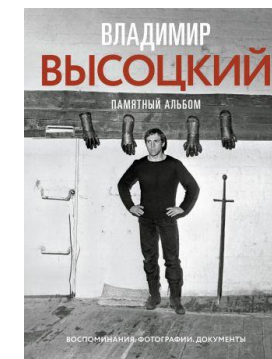


### ТРИ ПРИЧИНЫ КУПИТЬ КНИГУ

- 1 Юбилейный альбом, посвященный 125-летию Московского художественного театра, открытого 14 (26) октября 1898 года. В книгу вошли рассказы о 125 знаковых спектаклях МХТ за 125 лет существования театра.
- 2 Более 450 фотографий из архивов Музея МХТ и театра исторического и современного периодов. Предисловие художественного руководителя МХТ имени А.П. Чехова Константина Юрьевича Хабенского.
- 3 Читатели увидят уникальные фото великих актеров и режиссеров театра с момента его основания и до наших дней – Станиславский, Книппер-Чехова, Качалов, Ефремов, Табаков. Современные актеры – Хабенский, Добровольская, Зудина, Пегова, Литвинова, Мороз, Пореченков, Чонишвили, Верник и многие другие, без которых невозможно представить театральное искусство России.

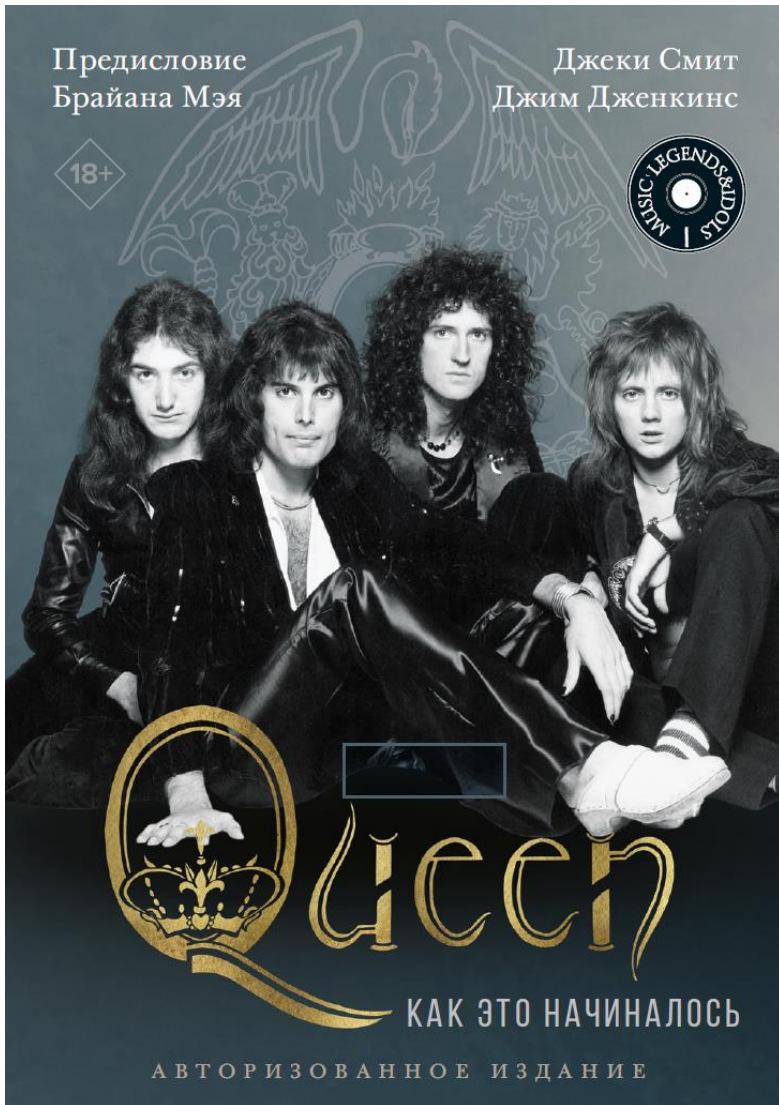
Серия

Звезды века



ISBN	КОД	СЕРИЯ	ФОРМАТ	ОБЛОЖКА	СТР.	ВОЗРАСТ	ПРАЙС-ЦЕНА	ОЖИДАЕМЫЙ ТИРАЖ
978-5-17-153423-3	ASE000000000869820	Звезды века (бол.)	60x84/8	7БЦ	264	18+	1320	2000

ВСЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМИ



## Queen: как это начиналось

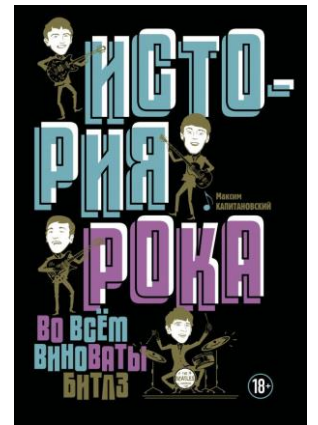
Авторы книги «Queen: как это начиналось» **Джеки Смит и Джим Дженкинс** являются преданными фанатами и исследователями творчества и истории группы. Джеки уже более двадцати лет возглавляет фан-клуб Queen, вошедший в книгу мировых рекордов Гиннеса. Джим же по праву считается одним из самых компетентных экспертов творчества группы, за долгие годы он принял участие не в одном проекте Queen, именно Джеки писал сопроводительный текст к видеороликам и аннотации на конвертах виниловых альбомов Greatest Hits.

### ТРИ ПРИЧИНЫ КУПИТЬ КНИГУ

- 1 В этой книге, созданной преданными фанатами, подробно описан **весь творческий путь легендарной группы Queen**, начиная с истоков и заканчивая концом 1996 года, первыми годами после смерти Фредди Меркьюри.
- 2 В ней представлены истории каждого члена коллектива с детства и первых музыкальных свершений до небывалого успеха, получения различных престижных наград и удивительных театрализованных шоу на переполненных стадионах во всем мире.
- 3 **Предисловие** от гитариста группы Queen Брайана Мэя, **большое количество фотографий** и сам текст книги, изобилующий подробностями, подчеркнутыми из интервью очевидцев и близких людей участников группы, не оставят равнодушным ни одного фаната Queen.



### Серия книг MUSIC LEGENDS & IDOLS



978-5-17-121367-1

ISBN	КОД	СЕРИЯ	ФОРМАТ	ОБЛОЖКА	СТР.	ВОЗРАСТ	ПРАЙС-ЦЕНА	ОЖИДАЕМЫЙ ТИРАЖ
978-5-17-150929-3	ASE00000000867240	MUSIC LEGENDS & IDOLS	70x100/16	7БЦ	416 + 3 цветные вклейки	18+	875	3000

# ЧТО НЕ ТАК С ПОДРОСТКАМИ?

КАК МИКРОБИОТА ВЛИЯЕТ НА ПСИХИКУ НАШИХ ДЕТЕЙ



КЕННЕТ БОК

## Кеннет Бок: Что не так с подростками? Как микробиота влияет на психику наших детей

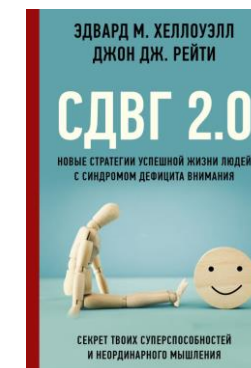
Кеннет Бок – доктор медицины, практикующий врач, эксперт по аутизму и психическому здоровью, автор многочисленных бестселлеров и новаторских книг, в том числе «Путь к иммунитету». Как лидер в области интегративной медицины, доктор Кеннет Бок накопил более чем 35-летний опыт диагностики первопричины хронических заболеваний и восстановления баланса иммунной системы своих пациентов. Он соединяет альтернативные методы лечения с традиционной медициной в комплексную практику интегративной медицины.

### ТРИ ПРИЧИНЫ КУПИТЬ КНИГУ

- 1 В своей книге Кеннет Бок предлагает революционно новый взгляд на психическое здоровье детей и подростков, который предполагает, что многие психические расстройства могут иметь один и тот же основной механизм: проблемы с иммунной системой и нарушения в структуре микробиома.
- 2 В этой новаторской книге доктор Бок освещает биологические основы психологических расстройств у детей и подростков и предлагает практические решения.
- 3 Цель автора – вооружить вас важными вопросами, которые следует задать при выборе терапии тем врачам, которым вы доверили своего ребенка. Также автор даст советы о том, как следует поступить, если полученные ответы вас не удовлетворяют.



Серия книг  
Личный доктор



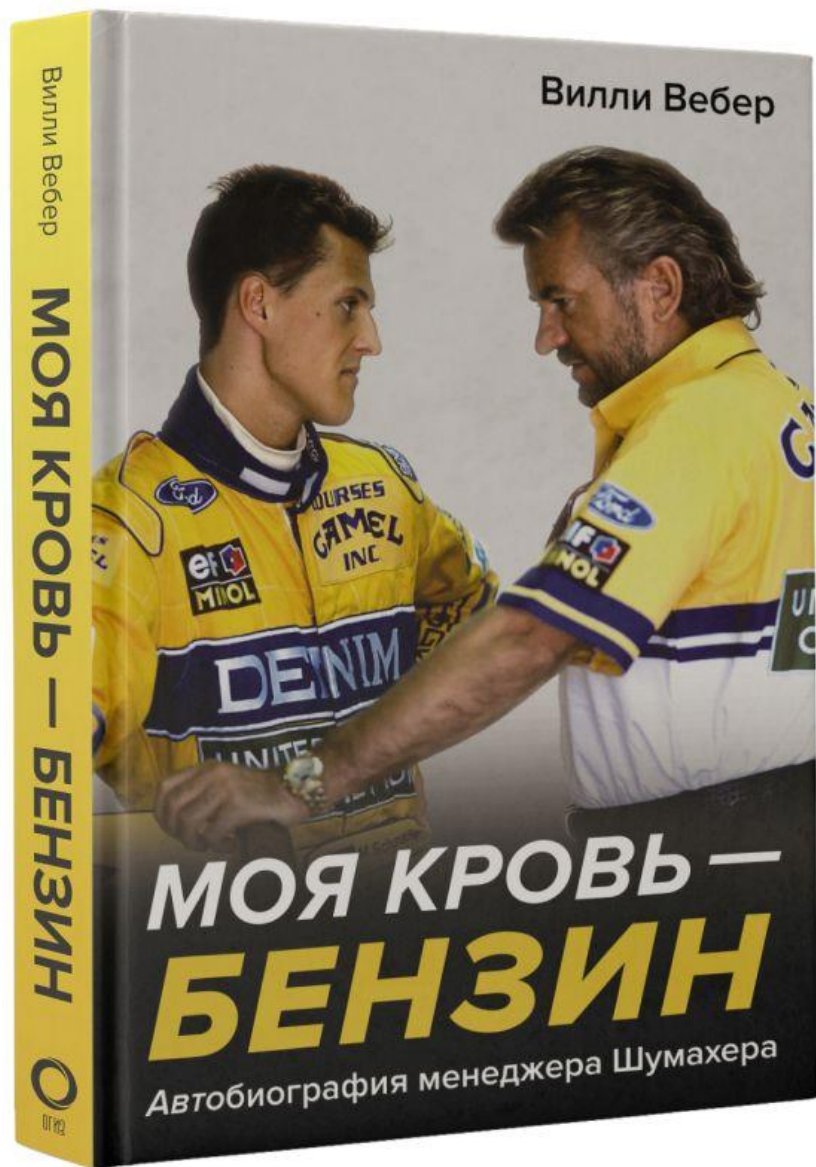
ISBN 978-5-17-139417-2



ISBN 978-5-17-147197-2

ISBN	КОД	СЕРИЯ	ФОРМАТ	ОБЛОЖКА	СТР.	ВОЗРАСТ	ПРАЙС-ЦЕНА	ОЖИДАЕМЫЙ ТИРАЖ
978-5-17-139437-0	ASE000000000860410	Личный доктор	60x90/16	7БЦ	336	16+	620	2000

ВСЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМИ



Переплёт: Твердый | Бумага офсетная 60/65

Вес: **0.414** кг. | Страниц: **320** | Размер: **147 x 220 x 18.57** мм

ISBN 978-5-17-159661-3

Последний тираж: **27.09.2023** г.

### Аннотация

За каждым успешным мужчиной всегда стоит... сильный менеджер. Два десятилетия Вилли Вебер занимался делами, пожалуй, самого знаменитого гонщика в мире — Михаэля Шумахера.

Вилли Вебер в своей жизни перепробовал множество занятий: чистил картошку в подвале замка, возил африканского дипломата, продавал часы и алкоголь и даже превратился в ресторатора. Но главной страстью в его жизни были автомобили: он торговал ими, гонялся на них, и в итоге они привели его в "Формулу-1".

Серый кардинал Берни Экклстоун, рок-звезда "Ф-1" Флавио Бриаторе, каменнолицый Рон Деннис, элегантный Жан Тодт, эксцентричный Эдди Джордан — "королева автоспорта" той поры напоминала настоящий аквариум с пираньями. Со временем Вилли Вебер ощутил себя в нем как рыба в воде и теперь делится забавными байками из паддока. Вы узнаете, как он познакомился с юным Шумахером, тайну перехода Михаэля из Jordan в Benneton и почему он предпочел Ferrari команде

БОЛЬШАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

# КВАНТОВАЯ ФИЗИКА

БРАЙАН  
КЛЕГГ

Таинственное поведение объектов на квантовом уровне дает возможность атомам существовать, а Солнцу — светить, оно же лежит в основе большинства технических средств, которые мы используем сегодня.

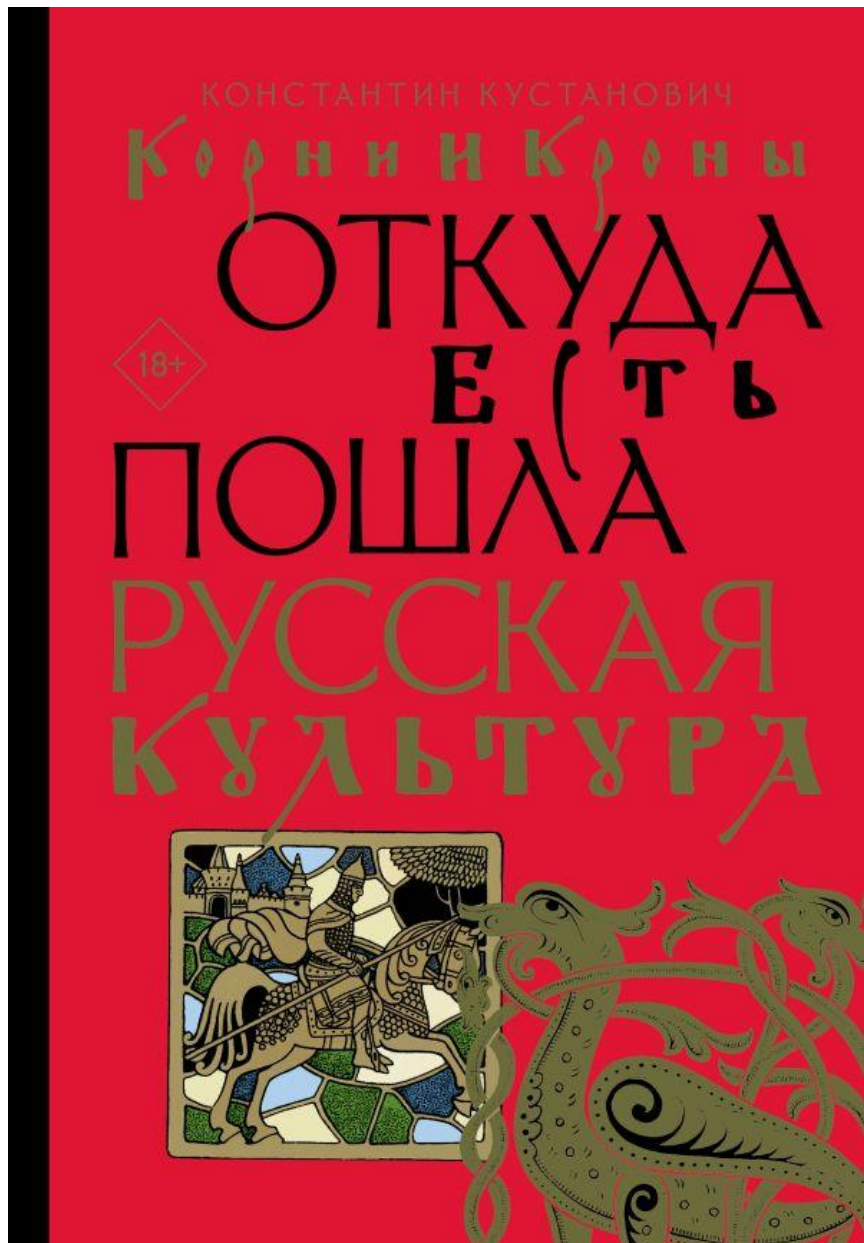
Переплёт: Твердый | Бумага офсетная 90/100  
Вес: 0.68 кг. | Страниц: 160 | Размер: 217 x 290 x 15.22 мм  
ISBN 978-5-17-157024-8  
Последний тираж: 26.09.2023 г.

## Аннотация

Квантовая физика по праву считается сложной наукой: в ее уравнениях и вправду трудно разобраться. Вместе с тем основные квантовомеханические принципы легко понять. А поняв их, можно разгадать устройство и принцип работы смартфонов, лазеров, телевидения и МРТ-сканеров, осмыслить молекулярную биологию, современную генетику и многие другие области знания.

Эта книга — проводник в удивительный мир субатомной физики, который познакомит с основами одной из самых таинственных наук современности.



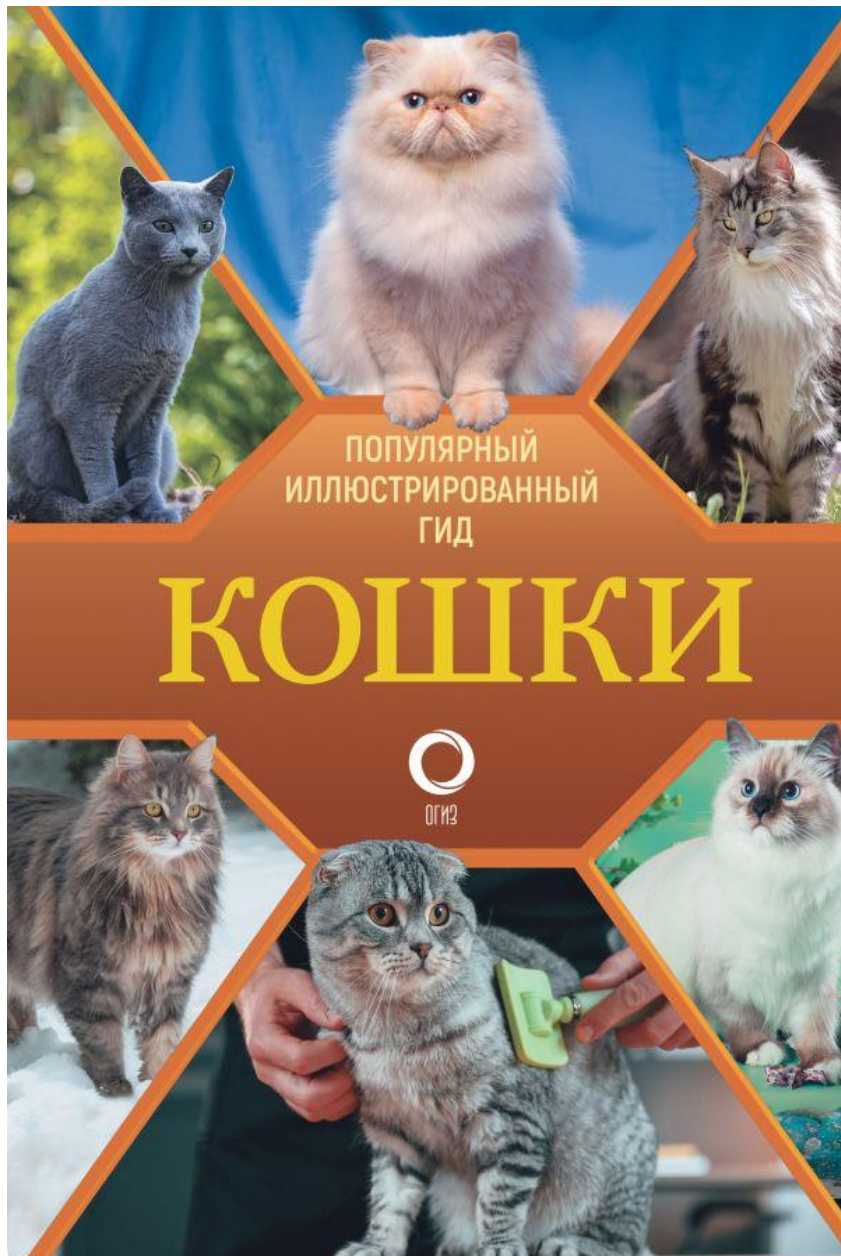


Переплёт: Твердый | Бумага офсетная пухлая 70/65 Кама  
Вес: **0.553 кг.** | Страниц: **320** | Размер: **170 x 243 x 23 мм**  
ISBN 978-5-17-153449-3

Последний тираж: **25.09.2023 г.**

Константин Кустанович – заслуженный профессор Университета им. Вандербильта со стажем преподавания русского языка, литературы и культуры более 25 лет, доктор философии, специалист по русской литературе XX века и истории русской культуры. Является автором книги "Художник и тиран: произведения Василия Аксенова в эпоху Брежнева" и ряда статей о русской литературе, преимущественно второй половины XX в., и русской культуре.

В своей новой книге "Корни и кроны. Откуда есть пошла русская культура" Константин развивает мысль о том, что в основе многовекового противостояния между Россией и Западом лежит уникальная история России и русской православной культуры, которая оказала колоссальное влияние на формирование русской национальной культуры в целом. В ней подробнейшим образом демонстрируется и объясняется преемственность не всех, но основных и чрезвычайно важных аспектов русской культуры, от Киевской Руси и до постсоветской России. Среди этих аспектов: особенности религии, образования и светской культуры, коллективизм и трудовая этика, традиции



Переплёт: Твердый | Бумага мелованная глянцевая  
90/130

Страниц: **192** | Размер: **138 x 212 x 10 мм**

ISBN 978-5-17-160542-1

### Аннотация

Кошка... Грациозный маленький хищник и самый популярный домашний питомец, о котором, кажется, мы знаем все. Но так ли это? Это загадочное, непредсказуемое существо, притягивающее к себе человека с незапамятной поры. Возможно ли разгадать ее тайну? Сколько существует пород кошек? Как ухаживать за своим домашним питомцем? Как вырастить здорового котенка? В этом полном путеводителе вы найдете ответы на эти и другие вопросы, касающиеся кошек, научитесь понимать и любить этих милых и трогательных животных.