

Психология

1. упр2020 88/В161 аб

Вальдшмидт, Дэн.

Будь лучшей версией себя : как обычные люди становятся выдающимися : от попытки самоубийства к жизни, наполненной смыслом : [16+] / Дэн Вальдшмидт ; перевод с английского И. Гайдюк. - 6-е изд. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 200, [1] с. : ил. ; 24 см. - 5000 экз. - ISBN 978-5-00146-915-5 : 264 p.

[Перейти в каталоги](#)

2. упр2020 88/К935 аб

Курпатов, Андрей Владимирович.

Мозг, который нужен всем : [книга-комикс : 6+] / Андрей Курпатов ; художник О. Кордюкова. - Москва : Капитал, 2020. - 80 с. : цв.ил. ; 22 см. - 15000 экз. - ISBN 978-5-6043608-2-8 : 209 p.

[Перейти в каталоги](#)

3. упр2020 88/К935 аб

Курпатов, Андрей Владимирович.

Рецепты хорошего сна : универсальные правила : [16+] / Андрей Курпатов. - 8-е изд. - Санкт-Петербург : Капитал ; Москва : Нева, 2020. - 272, [1] с. : ил. ; 21 см. - (Универсальные правила) (Курпатов. Классика) (Бестселлер). - 10000 экз. - ISBN 978-5-6043608-1-1 (в пер.) : 264 p.

[Перейти в каталоги](#)

4. упр2020 51.2/М913 аб

Мурлаева, Алена.

Smart ЗОЖ : без жестких диет и изнурительных тренировок : [16+] / Алена Мурлаева. - Москва : Эксмо, 2020. - 299 с. : цв.ил. ; 25 см. - 6000 экз. - ISBN 978-5-04-107727-3 (в пер.) : 264 p.

[Перейти в каталоги](#)

5. упр2020 88/С386 аб

Синсеро, Джен.

Не тупи : тайная мудрость, которая гласит: только тот, кто ежедневно работает над собой, живет жизнью мечты : [16+] / Джен Синсеро ; перевод с английского В. Наумовой. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2020. - 201 с. ; 25 см. - (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет). - 30000 экз. - ISBN 978-5-04-110057-5 (в пер.) : 252 p.

[Перейти в каталоги](#)

6. упр2020 88/Ф437 аб

Феррис, Фиона.

30 стройных дней : план по созданию фигуры твоей мечты : [16+] / Фиона Феррис ; [перевод: Баттиста В. Д.]. - Москва : ОДРИ : Эксмо, 2020. - 427 с. ; 21 см. - (Живи легко, будь в тренде!). - 2000 экз. - ISBN 978-5-04-104836-5 : 252 р.

[Перейти в каталоги](#)

7. упр2020 88/Ф579 аб

Филяев, Михаил.

Изнанка психосоматики. Мышление PSY2.0 : [почему мы страдаем, болеем, живем не своей жизнью и как это прекратить : 16+] / Михаил Филяев, Лана Боева. - Москва : Времена : АСТ, 2020. - 253, [1] с. ; 22 см. - 5000 экз. - ISBN 978-5-17-111442-8 (в пер.) : 264 р.

[Перейти в каталоги](#)

Медицина

8. упр2020 51.2/М913 аб

Мурлаева, Алена.

Smart ЗОЖ : без жестких диет и изнурительных тренировок : [16+] / Алена Мурлаева. - Москва : Эксмо, 2020. - 299 с. : цв.ил. ; 25 см. - 6000 экз. - ISBN 978-5-04-107727-3 (в пер.) : 264 р.

[Перейти в каталоги](#)