



Описание

Мэтт Мадейро – писатель, минималист, путешественник, автор блога ThreeNewLeaves.com. Исходя из своего насыщенного жизненного опыта, он дает знания людям о том, как есть меньше, двигаться больше и достигать правильного баланса между быстрой современной жизнью и простым миром прошлого. Мэтт Мадейро пишет о еде, фитнесе, технологиях и о самом главном – об упрощении и о том, как это может значительно улучшить даже самые сложные сферы нашей жизни.

Книга «Проще» является кульминацией восьми серьезных месяцев по упрощению, по выпиливанию всех сложностей и плохой информации, которыми была насыщена прежде жизнь автора. Восемь месяцев назад до написания данной книги Мэтт Мадейро имел избыточный вес, был окружен кучой хлама, собранного за 4 года в университете, и страдал ощущением жесткой нехватки времени.

И он решил измениться. Он провел много часов над чтением различной информации, над исследованиями. Он применял и внедрял различные практики по упрощению и улучшению своей жизни.

И все это теперь описано в книге «Проще».

О чем данная книга?

Простое здоровье. Автор рассказывает об аспектах еды и питания, напитков и простых физических упражнениях.

Простые вещи. Современный взгляд на то, что часто мы делаем в своей жизни: покупаем и продаем. Советы о том, как экологично избавиться от хлама и начать фокусироваться на тех вещах, которые нужны.

Простая жизнь. О том, как «создать» свободное время и превратить каждый новый день в запоминающийся, словно последний.

Дополнительная информация об издании

Перевод на русский:

<http://synderesis.ru/2012/01/perevod-knigi-metta-madejro-simpler-proshhe/>