



БОРСТЕЛЬ ЙОХАННЕС

«ТУК-ТУК, СЕРДЦЕ! КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С САМЫМ НЕУТОМИМЫМ ОРГАНОМ И ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТОГО НЕ СДЕЛАТЬ»



**Йоханнес
БОРСТЕЛЬ**

немецкий
автор

Йоханнес Хинрих фон Борстель (8 августа 1988, Гослар, Германия) – немецкий автор. По профессии кардиолог. 2016 – «Тук-тук, сердце! Как подружиться с самым утомимым органом и что будет, если этого не сделать». Книга продержалась восемь недель в списке бестселлеров. Переведена на английский, французский, итальянский, польский, корейский, русский, норвежский, голландский и венгерский языки. [5 фактов из книги от автора](#)

Аннотация: Наше сердце – утомимый труженик. Не останавливаясь ни на секунду, оно стучит и стучит: в среднем за 70 лет набегает без малого 3 миллиарда раз. И все для того, чтобы мы могли жить в свое удовольствие. Взамен же сердце не просит почти ничего, единственное, что от нас требуется, – беречь его. Но как именно? Самый популярный ответ будет выглядеть примерно так: надо правильно питаться, заниматься физкультурой, отказаться от вредных привычек, избегать стресса... Увы, эти общие фразы настолько навязли в зубах, что мы лишь отмахиваемся от них. И потом, ну как любовь к фастфуду или кружка пива может навредить сердцу? Вы правда хотите понять? Тогда прочтите эту книгу. Если подумать, мы крайне мало знаем о сердце, его работе и проблемах. Чтобы исправить это упущение, кардиолог Йоханнес Хинрих фон Борстель и написал свою книгу.

Отзыв:
«Рекомендую к прочтению в обязательном порядке. В книге не так много страниц, чтобы за нее не взяться, ссылаясь на отсутствие времени... Задумайтесь и берегите себя!» [Подробнее](#)