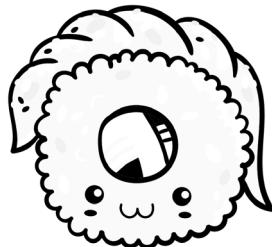


*Антистресс*

МАНГА  
ПОПУЛЯРНАЯ  
ЯПОНСКАЯ ЕДА

*Рисунки для медитаций*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 379.8  
ББК 77.056я92  
М23

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com**

М23      **Манга. Популярная японская еда. Рисунки для медитаций.** — Москва :  
Издательство АСТ, 2024. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-162012-7

Мангу любят за захватывающие сюжеты, неповторимый стиль повествования, цепляющие иллюстрации и за то, что она вносит в серые будни яркие краски. Но есть и еще один бонус: там всегда, абсолютно всегда есть очень аппетитная еда. В нашей раскраске вы найдете популярные японские блюда, сошедшие со страниц манги, и сможете придать им такой вид, какой вам захочется!

УДК 379.8  
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-162012-7

© ООО «Издательство АСТ», 2024

# ВСТУПЛЕНИЕ

Медитативные раскраски приобрели в наше время большую популярность как вид творчества для детей и взрослых. И это неудивительно — терапия красотой, которую создаешь сам, стимулирует творческое мышление и пробуждает фантазию, развивает чувство цвета и улучшает настроение.

Раскрашивание этих милых изображений и правда похоже на медитацию. Всего полчаса в день способны привнести в нашу суматошную жизнь нечто новое — тишину и гармонию, они помогут расслабиться, упорядочить свои мысли и проникнуться чувством прекрасного.

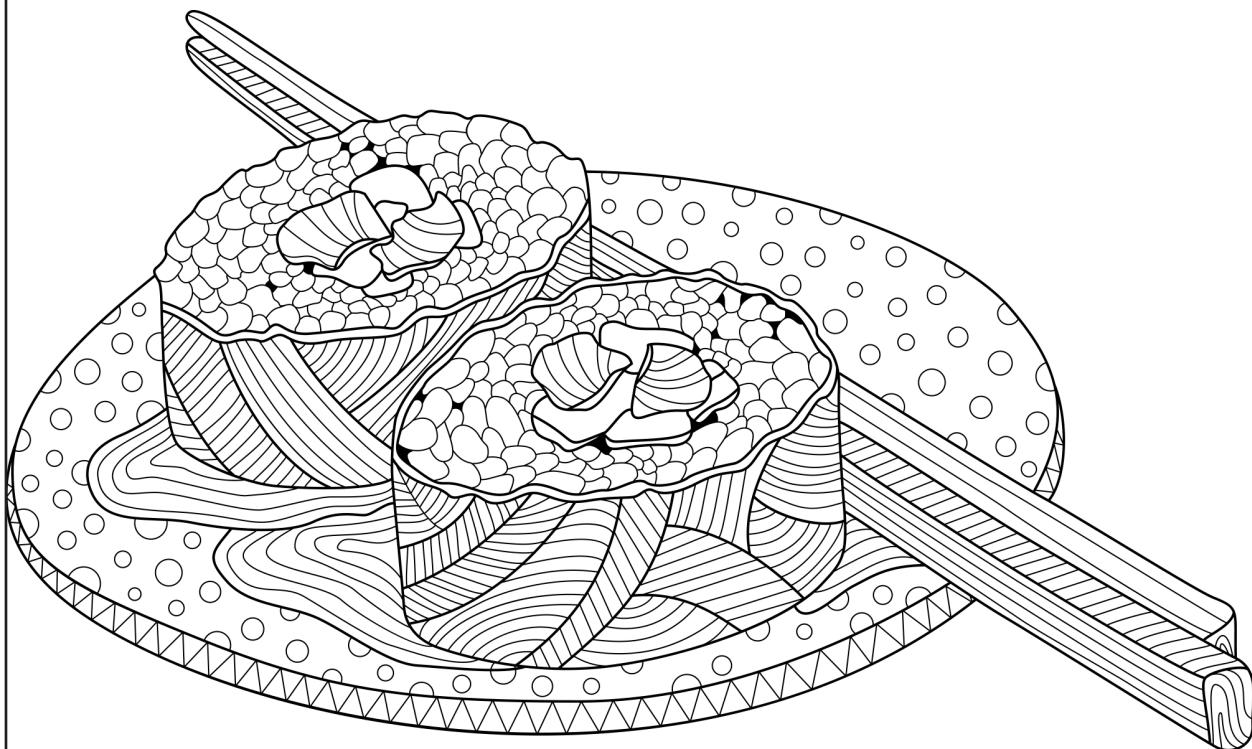
Для раскрашивания подходят карандаши, гелевые ручки, фломастеры и даже краски — на ваше усмотрение. Картинку потом можно вставить в рамку и подарить на Новый год, на 8 Марта или на день рождения вашим близким.

Сейчас, когда ментальному здоровью справедливо уделяется все больше и больше внимания, всем становится понятно:

нужно использовать все доступные средства и инструменты, чтобы позаботиться о себе.

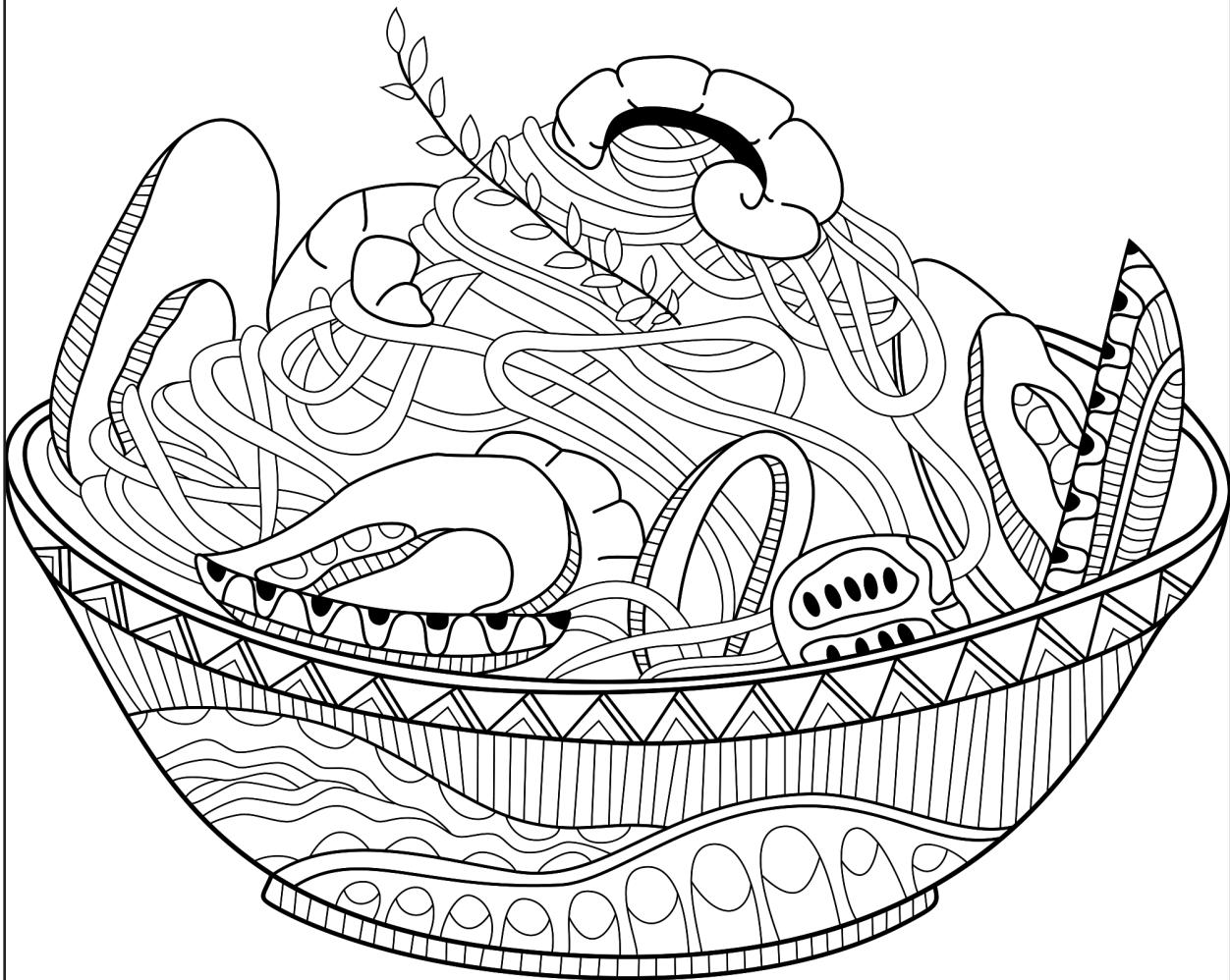
Раскраска, как нам кажется, как раз отлично подходит для этой цели. Впустите арт-терапию в свою жизнь и превратите медитативное раскрашивание в вашу личную или семейную маленькую традицию.





«Слушай свое сердце. Это единственный правильный путь».

Из манги «Отношения между нами...»



«Через поражение можно познать и силу».

Из манги «Сказка о хвосте феи»