

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.

A large, intricate black and white line drawing occupies the lower half of the page. It features a variety of food items and objects scattered across the space. On the left, there's a whole crab, several small round loaves of bread, a bunch of grapes, and some leafy greens. In the center, a plate holds a hard-boiled egg, some berries, and a slice of citrus. To the right, a large, detailed octopus or squid is shown, its tentacles curling upwards. Below it, there are more plates of food, including what looks like spaghetti or noodles, and some sliced lemons or oranges. The drawing is highly detailed, with many fine lines and cross-hatching used for shading and texture.

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.

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.

A detailed black and white line drawing of various food items and objects, including a crab, bread rolls, fruit, vegetables, and a bowl of soup, arranged around the central text. The illustration is intricate, showing textures like the scales of the crab, the folds of the bread, and the segments of the citrus fruits. It serves as a decorative border for the introductory text.

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.

A large, intricate black and white line drawing occupies the lower half of the page. It features a variety of food items and objects scattered across the space. On the left, there's a whole crab, several small round loaves of bread, some sliced bread, and a bowl of what looks like dumplings or small pastries. In the center, there's a plate with a hard-boiled egg, some berries, and other small food items. To the right, there's a large, detailed drawing of a cabbage or lettuce head, several slices of citrus fruit (like lemons or oranges), and more bowls containing different types of food, possibly soups or salads. The style is very detailed, with many fine lines and cross-hatching used for shading and texture. The overall composition is dense and visually appealing, designed to attract attention to the coloring book theme.

ВСТУПЛЕНИЕ

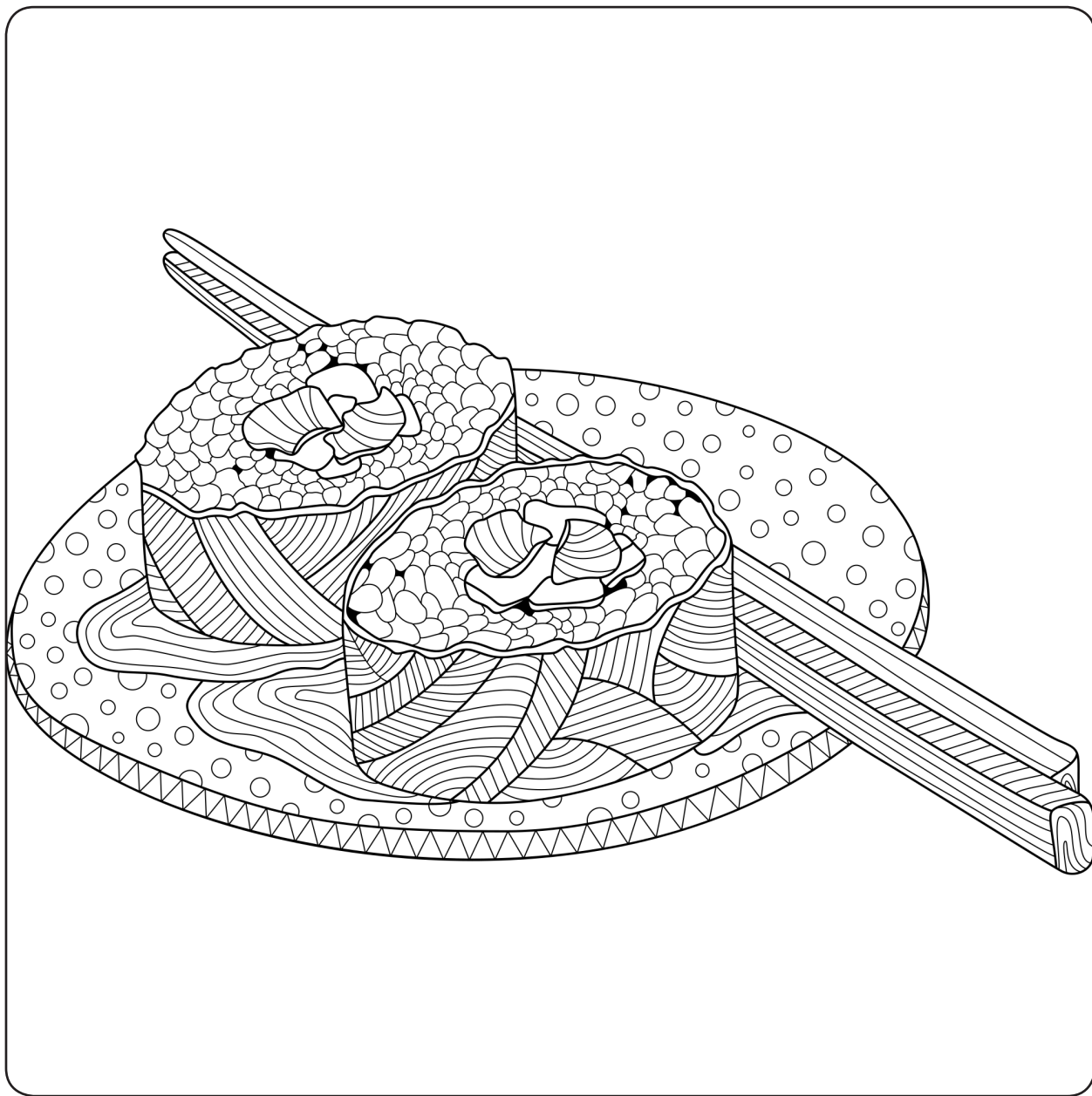
Медитативные раскраски приобрели в наше время большую популярность как вид творчества для детей и взрослых. И это неудивительно — терапия красотой, которую создаешь сам, стимулирует творческое мышление и пробуждает фантазию, развивает чувство цвета и улучшает настроение.

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.

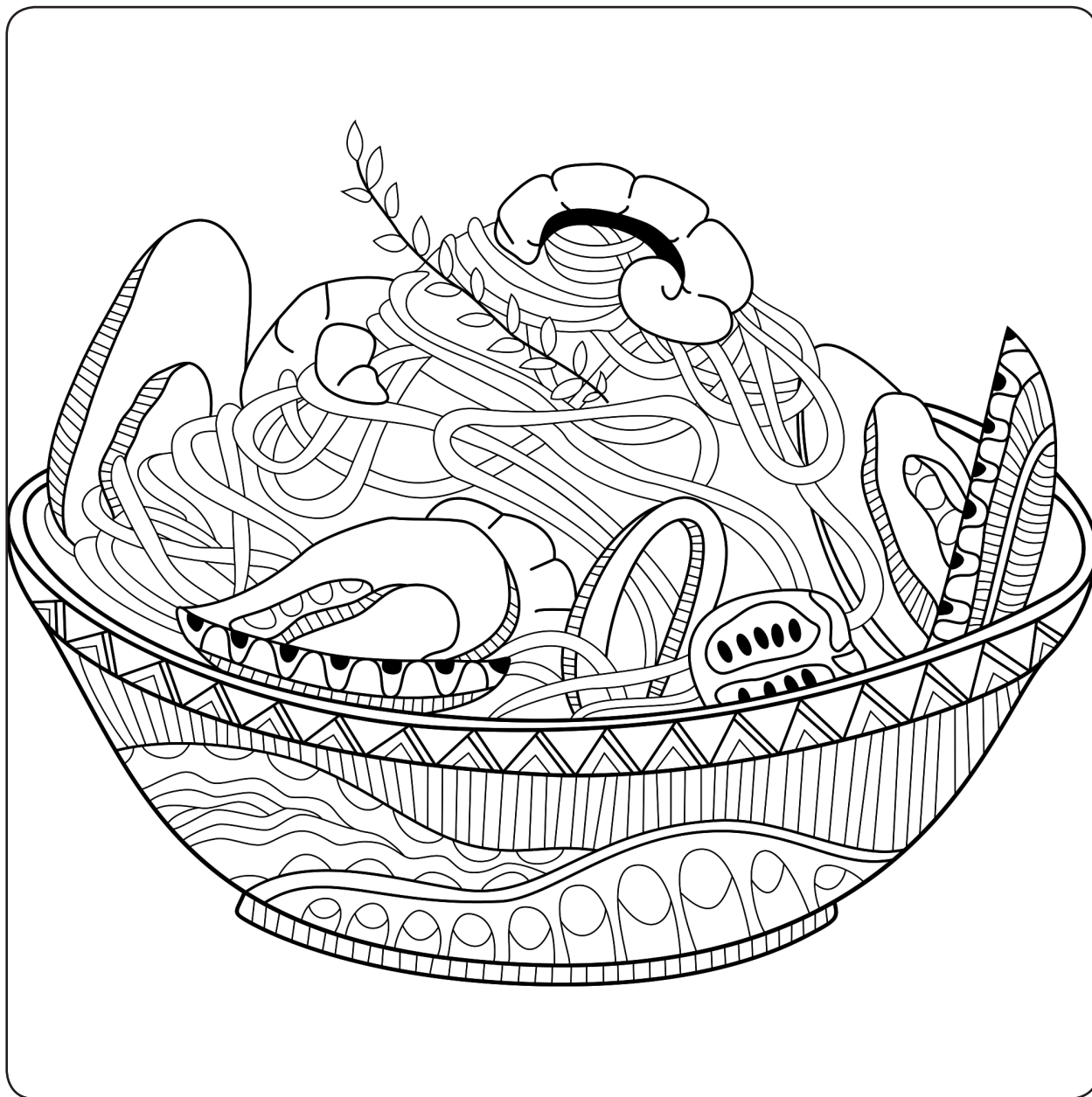
Сейчас, когда ментальному здоровью справедливо уделяется все больше и больше внимания, всем становится понятно: нужно использовать все доступные средства и инструменты, чтобы позаботиться о себе. Раскраска, как нам кажется, как раз отлично подходит для этой цели. Впустите арт-терапию в свою жизнь и превратите медитативное раскрашивание в вашу личную или семейную маленькую традицию.

A large, intricate black and white line drawing occupies the lower half of the page. It features a variety of food items and objects scattered across the space. On the left, there's a whole crab, several small round loaves of bread, some sliced bread, and a bowl of what looks like dumplings or small pastries. In the center, there's a plate with a hard-boiled egg, some berries, and other small food items. To the right, there's a large, detailed illustration of a squid or octopus with its tentacles spread out. Below it, there are more food items, including what looks like a bowl of soup or noodles, some citrus slices, and other small dishes. The drawing is very detailed, with many fine lines and shading, giving it a textured, almost woodcut-like appearance.



«Слушай свое сердце. Это единственный правильный путь».

Из манги «Отношения между нами...»



«Через поражение можно познать и силу».

Из манги «Сказка о хвосте феи»