

Digitální dieta



[Daniel Sieberg](#)

Digitální dieta - Daniel Sieberg ke stažení PDF Nabízíme vám plán, jak omezit používání digitálních přístrojů, sociálních sítí i videoher, a zároveň šanci stát se zdravějšími, šťastnějšími a celistvějšími bytostmi 21. století. Ukazuje lepší způsoby, jak s technikou zacházet, a zkoumá možnosti, jak omezit každodenní používání přístrojů, k nimž patří i chytré telefony. Začneme si lépe uvědomovat, jak moderní technologie ovlivňují náš (skutečný) život a lidi v našem okolí. Kniha Digitální dieta vás povede krok za krokem – pomůže vám lépe se propojit se světem kolem sebe a lidmi, jež milujete. Jde o to být přítomen v daném okamžiku – v okamžiku, na němž záleží, a mít k dispozici nástroje, které vám umožní setrvat v tomto nastavení po celý život. Dozvíte se, jak předávkování technickými přístroji a službami škodí zdraví: fyzicky, duševně i emocionálně. Abyste mohli s těmito důsledky bojovat, představí vám mechanismy a aplikace, které dovedou pozvednout kvalitu života. Důležité je, abyste přijali to, co funguje, a zbavili se toho, co nefunguje. Představte si počítač jako skutečnou SÍLU. Stačí si uvědomit, čím moderní technologie prospívají vám i vašim rodinám, a získat nástroje, díky nimž si budete chytře vybírat a řídit oblast digitálních vstupů.



