



К ЗДОРОВЬЮ - ЧЕРЕЗ КНИГУ

Виртуальная выставка

Здоровье нельзя купить ни за какие деньги. Но сохранить на долгие годы может каждый, если выберет раз и навсегда здоровый образ жизни. Основа здорового образа жизни, стиль жизни и жизненные мотивации каждого человека в конечном итоге определяют его здоровье и социальное благополучие в течение всей жизни.



Виртуальная выставка

«К ЗДОРОВЬЮ – ЧЕРЕЗ КНИГУ»

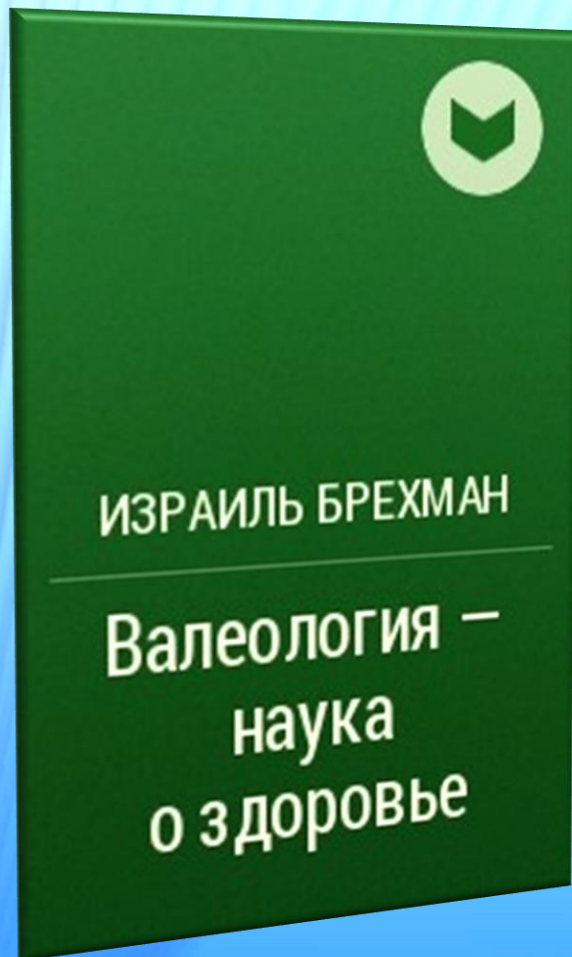
поможет вам заботиться о здоровье,
правильно организовывать свой труд
и отдых, стать сильным, красивым,
Уверенным в себе человеком,
сохранить духовное и физическое здоровье.





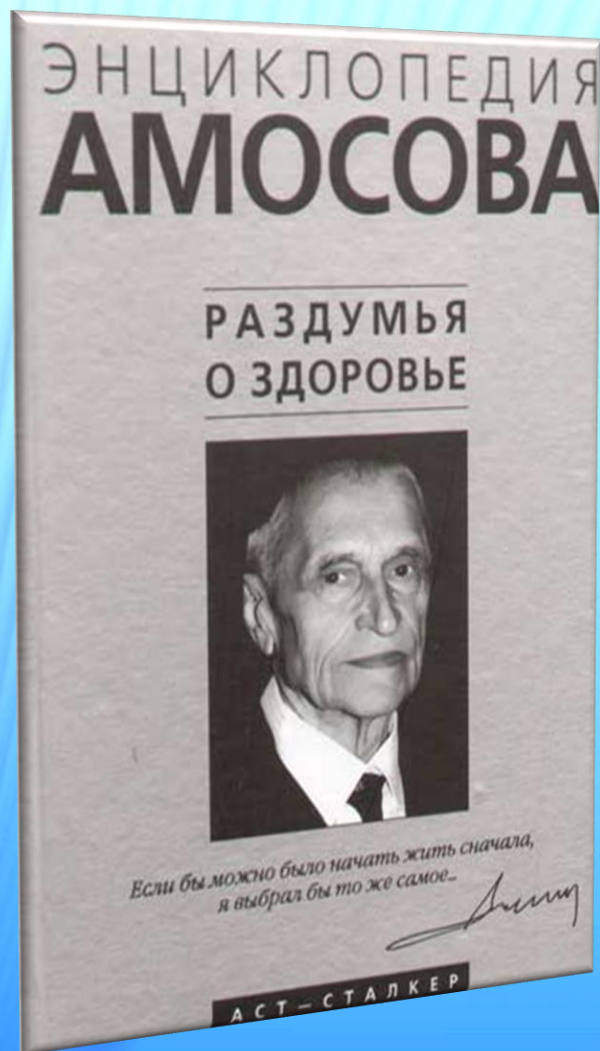
Книга о здоровье : сборник / составители : Ю. В. Махотин, О. В. Карева, Т. Н. Лосева; под редакцией Ю. П. Лисицына. – Москва : Медицина, 1988. – 512 с.

В книге в популярной форме рассказано о строении и жизнедеятельности организма человека в периоды – от рождения до старости. Ведётся разговор о разных сторонах здоровья, о мерах предупреждения заболеваний, о факторах риска, вредных привычках и их преодолении.



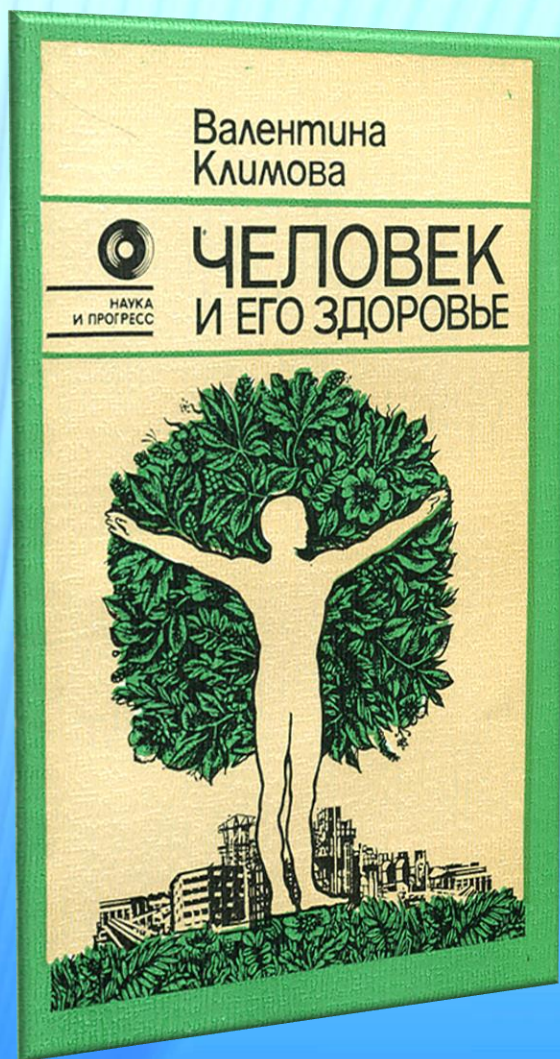
Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. - 208 с. : ил. - (Наука – здоровью).

*«Именно здоровье людей должно служить «визитной карточкой» преуспевающего общества»,
– считает автор книги,
доктор медицинских наук И. И. Брехман.
Следует, по его мнению, все силы общества
привлечь к первичной профилактике.
Решению этой задачи и служит
предлагаемая книга.*



Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. - Москва : АСТ, Донецк : Сталкер, 2005. - 287 с. : ил.

*Размышления о здоровье.
Автор говорит о том,
что такое болезнь,
как ей противостоять,
о тренировке для тела
и интересных занятий для души.*



Климова, В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – Москва : Знание, 1990. - 224 с.

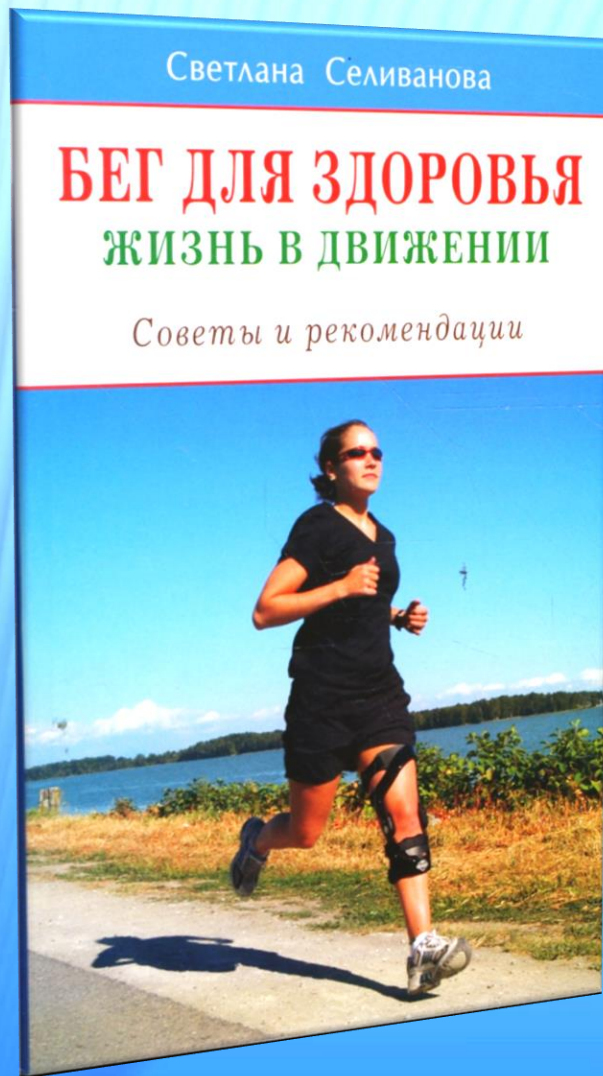
Научно-художественная книга, в которой о здоровье человека рассказывается с точки зрения его зависимости от социальных условий жизни, условий труда и отдыха, от того, насколько правильно сам человек оценивает свое состояние, какой ведёт образ жизни.

Эта книга и о том, как сохранить здоровье в наше непростое время.



Лаптев, А. П. Береги здоровье смолоду/ А. П. Лаптев. –
Москва : Медицина, 1988. – 215 с.

На страницах предлагаемой книги излагаются основные положения личной гигиены, советы о том, как наладить двигательный режим, проводить закалывающие процедуры, правильно питаться.

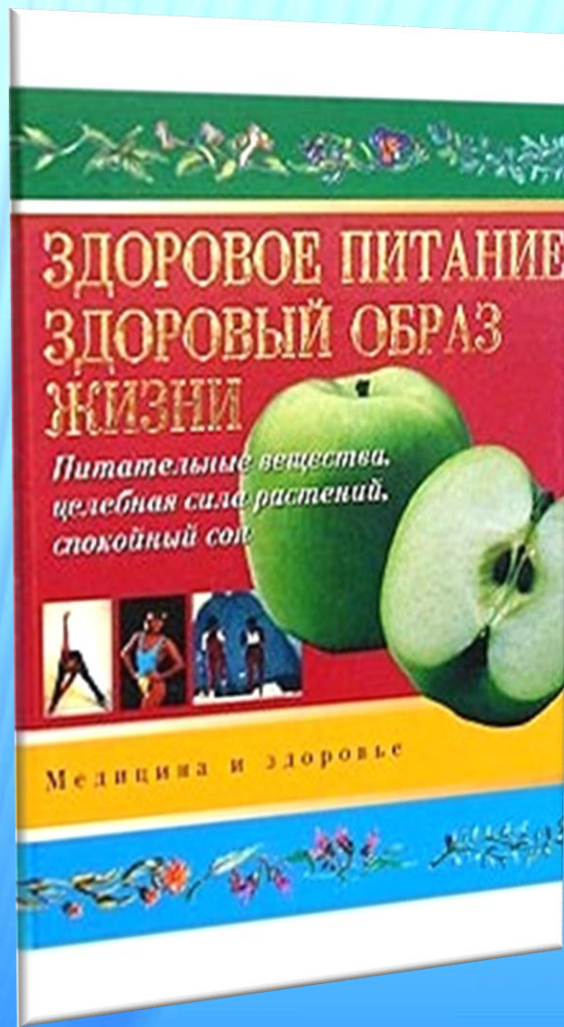


Селиванова, С. Бег для здоровья. Жизнь в движении: советы и рекомендации /С. Селиванова. – Санкт-Петербург: ДИЛЯ, 2008. – 192 с.

О пользе бега знают, наверное, все. Но бег может быть разным, и каждый должен подойти к решению вопроса «Бежать или не бежать»?

Прочитав эту книгу, вы сможете разработать для себя и своих близких программу бега.

Также в книге освещены вопросы, имеющие к бегу как прямое, так и косвенное отношение.



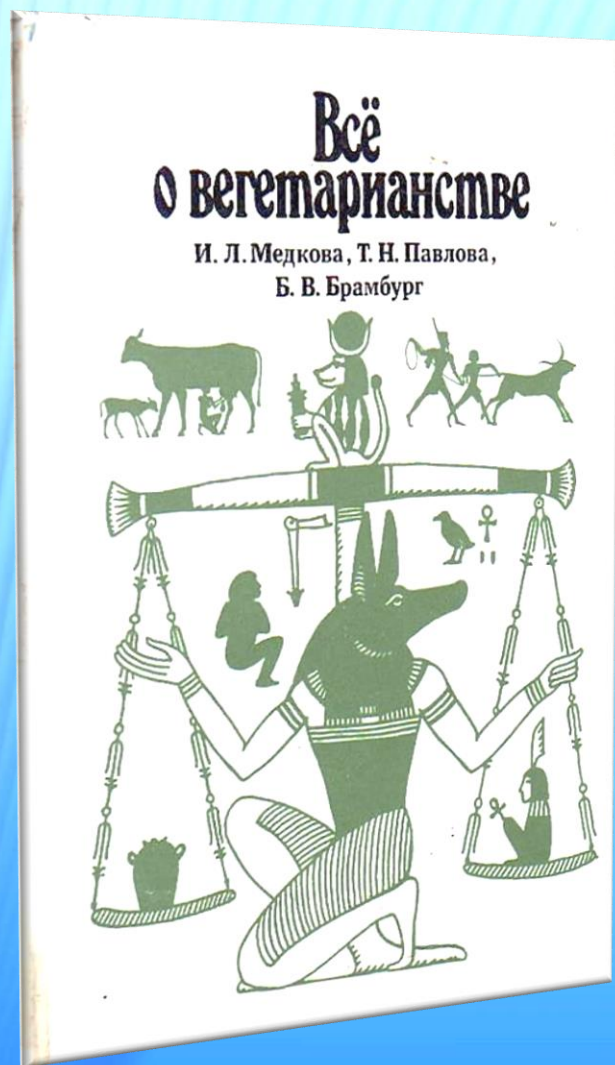
Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – Москва : АСТ, 2005. - 237 с.

Эта книга – настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о курении и наркотиках, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений.



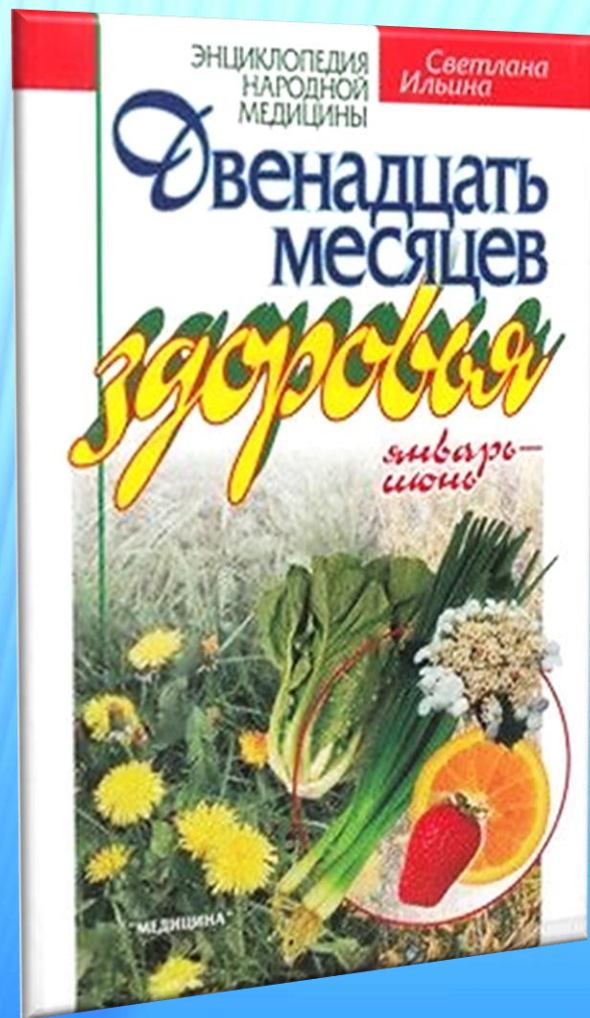
Супериммунитет. К хорошему здоровью – через образ жизни / под редакцией Л. А. Сапуто, Н. Фаас; перевод с английского А. Р. Михилева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 316 с.

Жизненный стиль – здоровый образ жизни! К этому призывают авторы книги, известные доктора в своей сфере. В своей книге они предлагают основные и важнейшие принципы для создания природного щита: индивидуальный подбор часов, необходимых для сна, количество жидкости, необходимой для правильного функционирования организма, очищение организма и спортивной тренировки.



Медкова, И. Л. Все о вегетарианстве / И. Л. Медкова, Т. Н. Павлова, Б. В. Брамбург. – Москва : Экономика, 1992. - 287 с.

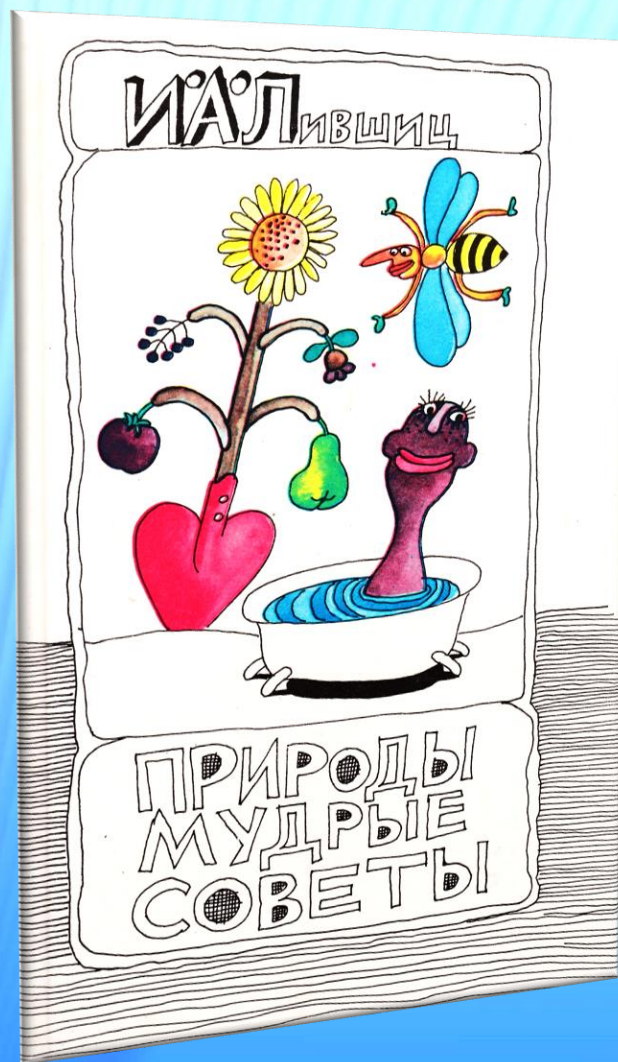
Если вы хотите продлить свою жизнь, снизить вес и достигнуть прекрасной спортивной формы, советуем вам прочитать книгу «Все о вегетарианстве», авторы которой в образной форме рассказывают о премудростях правильного питания.



Ильина, С. И. Двенадцать месяцев здоровья : июль – декабрь / С. И. Ильина. – Киев : Медицина, 2005. – 320 с.

*Книги известного врача-диетолога
Светланы Ильиной*

*«Двенадцать месяцев здоровья» –
путеводитель по лабиринту целебных
растений и лекарственных трав,
которые помогут человеку сохранить
здоровье, предупредить и излечить болезни
и приблизиться к гармонии
души и тела.*



Лившиц, И. А. Природы мудрые советы / И. А. Лившиц.
– Иркутск : МП Пируз, 1993. - 528 с.

*В книге подробно описаны природные
лекарства – мед, трава, ягоды, овощи,
фрукты, а также вода
и водные процедуры.*

*Доступность всех этих средств
не вызывает сомнений,
а эффективность доказана веками.*

Советуем вам внимательно прочитать предлагаемые издания,
и тогда вы будете знать какими методами, секретами
можно преодолеть жизненные трудности
и вести активный здоровый образ жизни.



Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная система общедоступных библиотек»
города Брянска

Библиотека № 15 им. В. Н. Кучера



*Материал подготовлен
Дидовец Л. А.*