

ГБУК РК «Крымская республиканская универсальная библиотека им. И. Я.
Франко»

Отдел городского абонементa

*Наш путь –
здоровый образ жизни*

Подготовила:
Радионова С. М.

Симферополь, 2020

Представленная литература раскрывает основные компоненты здоровья, законы правильного питания, правила очищения организма, способы восстановления при различных заболеваниях.

Издания помогут научить сохранять и укреплять здоровье, ведь хорошее физическое состояние делает человека счастливым, лишает его дискомфорта и позволяет наслаждаться каждым днем жизни



641.56(083)

К 475

Класе, Миа. Как полюбить здоровую еду? : секреты скандинавов, которые помогут сделать полез. пищу любимым лакомством / Миа Класе, Лина Нертбю Аурелл ; [пер. с швед. К. Е. Мурадян]. – Москва : БОМБОРА, 2019. – 190 с.



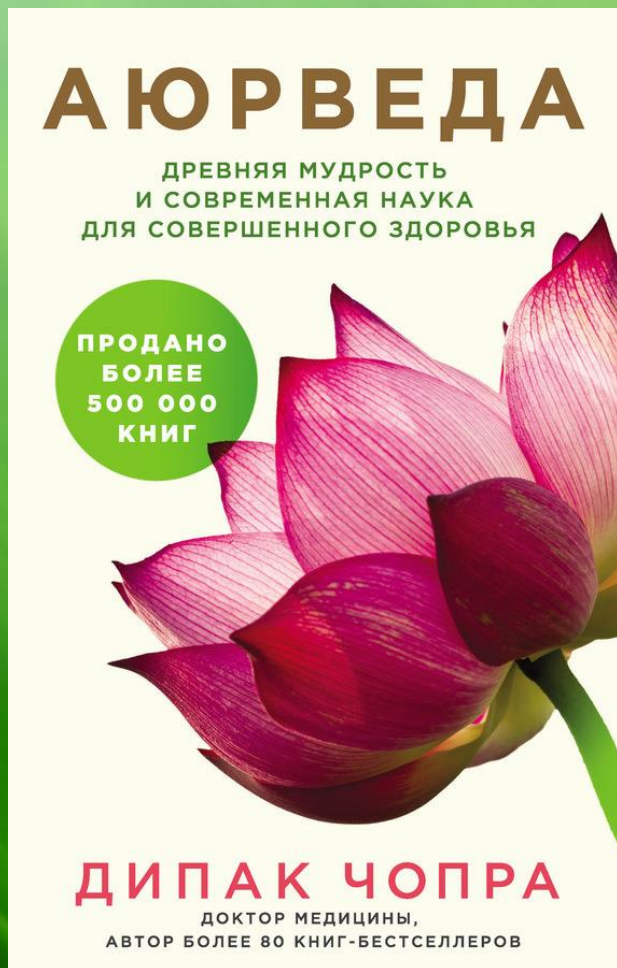
Эта книга – настоящий клад для тех, кто хочет изменить свою жизнь и не знает, с чего начать. Авторы подробно и просто рассказывают о научных открытиях, которые подвигли их изменить свою жизнь, и дают практические советы.

В дополнение ко всему вы получите массу практических рекомендаций и полезной информации о правильных жирах, клетчатке, гликемическом индексе и разгрузочных днях, и ваш рацион, режим питания и пищевые привычки изменятся без ущерба психологическому комфорту и физическому состоянию.

615.89

Ч-754

Чопра, Дипак. Аюверда : древ. мудрость и соврем. наука для соверш. здоровья / Дипак Чопра ; [пер. с англ. Е. Науменко]. – Москва : Эксмо, 2019. – 478 с.

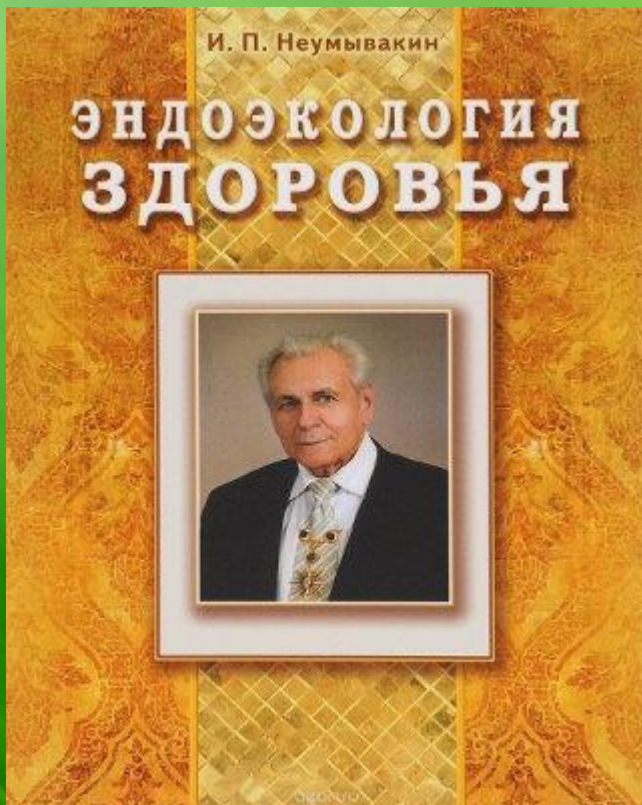


Дипак Чопра — американский врач и писатель индийского происхождения, написавший множество книг о духовности и нетрадиционной медицине. В книге он объединяет восточную и западную философии медицины и указывает путь к идеальному здоровью, к гармонии разума, тела и духа.

615.89

Н 577

Неумывакин, И. П. Эндоэкология здоровья / И. П. Неумывакин. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва ; Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2018. – 463 с.

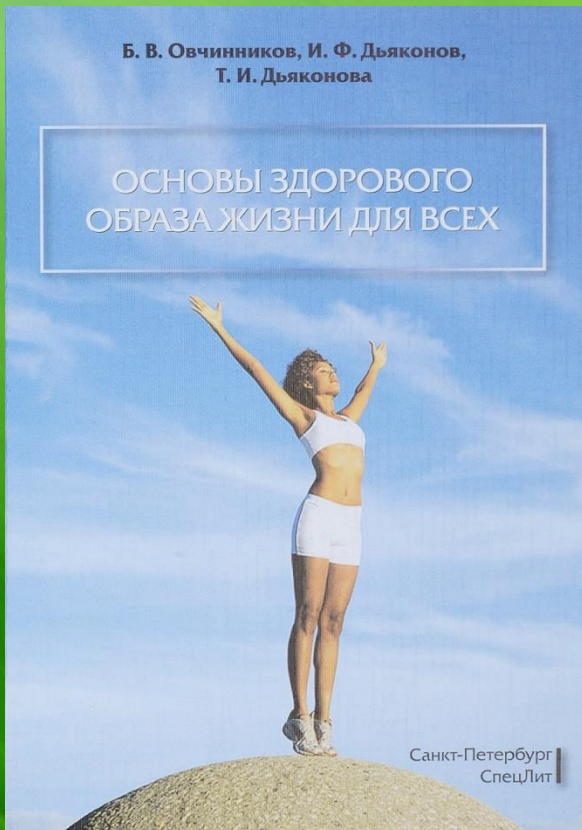


Книга известного автора, профессионального врача, сочетающего в своей практике опыт нетрадиционной медицины, прежде всего посвящена эндоэкологическому (внутреннему) состоянию человеческого организма, возможности сохранения его чистоты, без чего невозможно быть здоровым. В книге вы найдете практические рекомендации по профилактике и избавлению от многих заболеваний.

613

О-355

Овчинников, Б. В. Основы здорового образа жизни для всех / Б. В. Овчинников, И. Ф. Дьяконов, Т. И. Дьяконова. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2018. – 126 с.



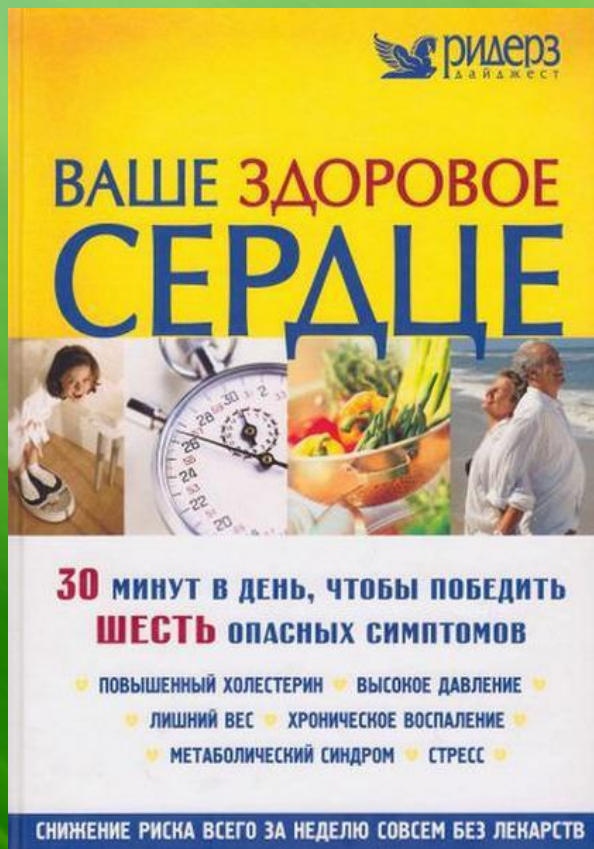
В издании в популярной форме изложены сведения и рекомендации по сохранению и укреплению здоровья. Обоснована необходимость рационального сочетания труда и отдыха, занятий физкультурой и спортом, соблюдения правил гигиены в быту, правильного питания.

Рассматриваются вопросы гигиены семейных взаимоотношений и профилактики сексуального здоровья.

612.17

В 172

Ванини, Фредерик. Ваше здоровое сердце : 30 минут в день, чтобы победить шесть опасных симптомов : пер. с англ. / Ф. Ванини, С. Ягер. – [Б. м.] : Ридерз Дайджест, 2007. – 304 с.



Автор использовал данные новейших медицинских исследований и составил на их основе программу действий — простую, гибкую и эффективную. Из этой книги вы узнаете, как улучшить питание, дать нагрузку мышцам и успокоить нервы, получив в результате здоровое и сильное сердце.

61(035)

Д 66

Домашняя медицинская энциклопедия / под общ. ред. В. И. Бородулина. – Харьков ; Белгород : Клуб семейн. досуга, 2010. – 509 с.



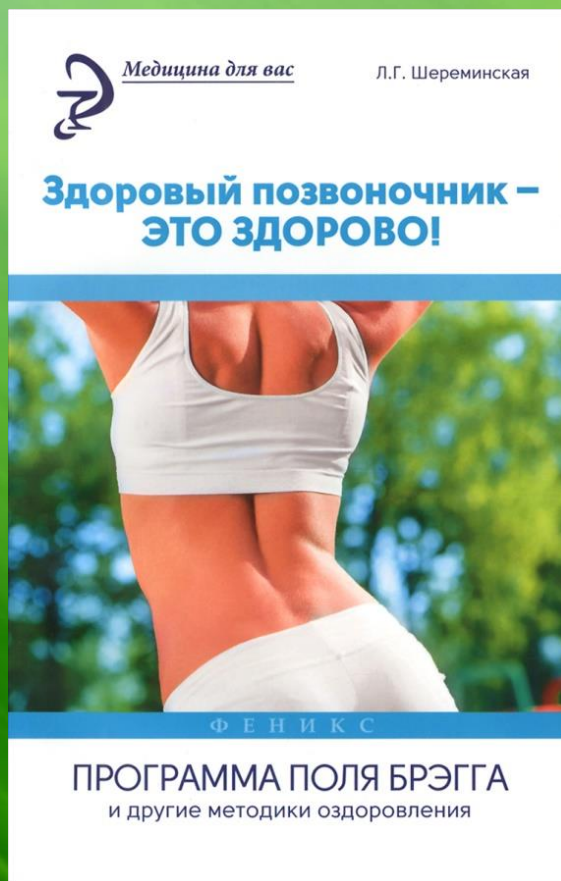
Эта книга будет полезна в любой семье, ведь в ней собраны медицинские сведения, касающиеся здоровья и детей, и родителей, и людей старшего поколения.

В популярной форме рассказано о развитии и периодах взросления ребёнка, о физиологических особенностях женщин и мужчин, о профилактике и лечении различных заболеваний, а также о том, как следует обращаться с людьми пожилого возраста.

615.89:616.711

Ш 492

Шереминская, Л. Г. **Здоровый позвоночник - это здорово!** : прогр. П. Брэгга и другие методики оздоровления / Людмила Шереминская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 222 с.



Предлагаемая вниманию читателя книга основана на системном подходе к оздоровлению очень важного органа человека - позвоночника. В настоящее время существует огромное число методик, позволяющих сохранить свое здоровье и бодрость до самой глубокой старости, с некоторыми из них вы сможете познакомиться в этой книге. В основе всех систем естественного оздоровления лежат: пробуждение внутренних резервов организма человека, отказ от вредных привычек, правильное питание, чистая вода и воздух.

613.1

О-711

Оршанская, А. Как победить метеозависимость : лучшие методы лечения / Альбина Оршанская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 159 с.



Метеозависимость — состояние, которому в большей степени подвержены люди с ослабленным здоровьем. Поэтому только серьезное отношение к своему состоянию здоровья, правильный образ жизни и разумное питание могут ослабить неприятные симптомы метеочувствительности. Данная книга поможет человеку вовремя решить проблему метеозависимости, избавившись от любых ее проявлений. Перед тем как использовать приведенные в книге рекомендации, желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

618

П 265

Первушина, Е. В. **Здоровье женщины : репродуктив. система** / [Е. В. Первушина]. – Санкт-Петербург : Амфора, 2013. – 63 с.



Главное предназначение женщины — продолжение рода человеческого. Именно поэтому так важно, поддерживая свой организм в здоровом состоянии, уделять особое внимание половой системе. Эта книга познакомит вас с анатомией, физиологией и особенностями женской репродуктивной функции.

616-053.2

В 191

Васильев, В. В. Большая книга детских болезней : настол. кн. родителей : все о здоровом детстве / В. В. Васильев. – Москва ; Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2007. – 175 с.



Автор старается привлечь внимание (в первую очередь - подрастающего поколения) к наиболее важным аспектам деторождения и здоровья детей и показать, что правильное поведение взрослых - залог благополучия их наследников.

Спасибо за внимание!

*Перед тем, как использовать приведенные
в книгах рекомендации, желательно
проконсультироваться с лечащим врачом*