Муниципальное бюджетное учреждение культуры городского округа Перевозский Нижегородской области «Перевозская централизованная библиотечная система» ВЕЛЬДЕМАНОВСКАЯ СЕЛЬСКАЯ БИБЛИОТЕКА

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В ВАШИХ РУКАХ



Виртуальная выставка книг

12+

Вельдеманово 2020 г.

Дорогие читатели!

Здоровье неоценимое счастье в каждого жизни человека человеческого общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным здоровым, сохранять как можно дольше подвижность, бодрость, энергию, и достичь долголетия.

RIANTIVATELLAG DEICTADI

Она состоит из трех разделов. Нажав на который МОЖНО познакомиться представленными в нем книгами. А нажав на любую заинтересовавшую вас книгу, уже с самой книгой. Приятного

полезного

чтения!

РАЗДЕЛЫ ВЫСТАВКИ



Если хочешь быть здоров...

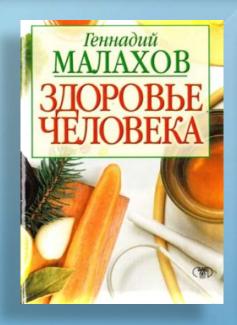




В движении - жизнь









Здоровое питание. **Здоровый образ** жизни. – Москва : АСТ : Астрель, 2005. – 237 с. : ил. - (Медицина и здоровье). – ISBN 5-17-011235-1. Кокарев, К. С. Баня и массаж / К. С. Кокарев. – Москва: Вече, 2008. – 237 с. ISBN 978-5-9533-3630-7.

Малахов, Г. П. Здоровье человека / Г. П. Малахов. - Донецк : Сталкер : Генеша, 2005. - 638 с. : ил. – ISBN 966-596-766-5.

Травник : рецепты здоровья : / [сост. А. В. Маркова]. -Москва ; Санкт Петербург : АСТ : Сова, 2010. – 639 с. – (Карманная библиотека). – ISBN 978-5-17-053206-3.



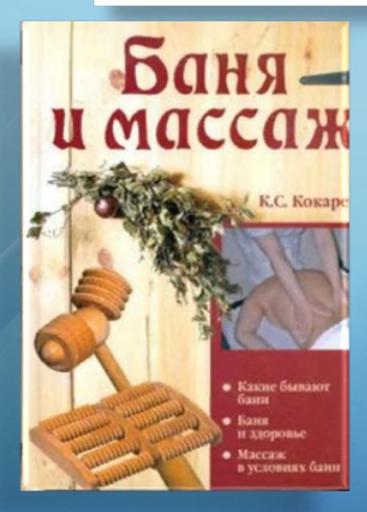
Здоровое питание. Здоровый образ жизни. Москва : ACT : Астрель, 2005. – 237 с. : ил. - узнаете как бросить к (Медицина и здоровье). – ISBN 5-17-011235-1.

Эта книга настоящая энциклопедия здоровья, содержащая массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, правильном питании и образе жизни, 0 витаминах микроэлементах, об удивительных свойствах растений.

На страницах КНИГИ предлагается таблица ДЛЯ определения нормального и

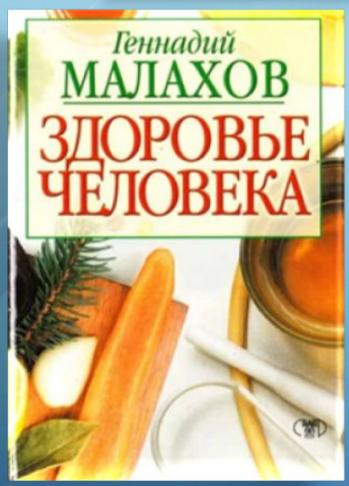
идеального веса. А так же вы К разделу

как противостоять стре



Кокарев, К. С. Баня и массаж / К. С. Кокарев. – Москва : Вече, 2008. – 237 с. ISBN 978-5-9533-3630-7.

Что вы знаете о бане, о истории различных видах бань, как правильно выполнять массаж в условиях бани, а самое главное всем ли она полезна? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете на страницах данной книги.

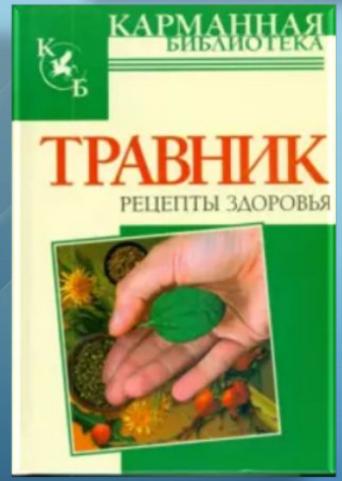


Малахов, Г. П. Здоровье человека / Г. П. Малахов. - Донецк : Сталкер : Генеша, 2005. – 638 с. : ил. – ISBN 966-596-766-5.

Как же стать творцом своего здоровья, сохранить его, а восстановить, главное учитывая собственную конституцию и биоритмы. В этом вам поможет Геннадий Петрович Малахов и его книга, прочитав которую вы создать сможете собственную программу оздоровления.

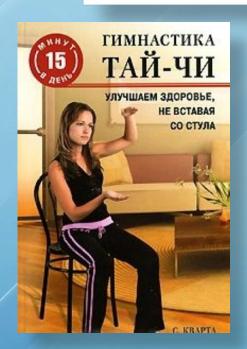
<u>ЧИТАТЬ</u>





Травник: рецепты здоровья: / [сост. А. В. Маркова]. -Москва; Санкт Петербург: АСТ: Сова, 2010. — 639 с. — (Карманная библиотека). — ISBN 978-5-17-053206-3.

Оглянитесь, вокруг нас много дикорастущих и садовых трав, комнатных растений, деревьев и кустарников. Но мало кто знает, что из них можно сделать рецепты лекарственных средств от многих заболеваний. Что же это за травы и рецепты, вы узнаете прочитав эту книгу.









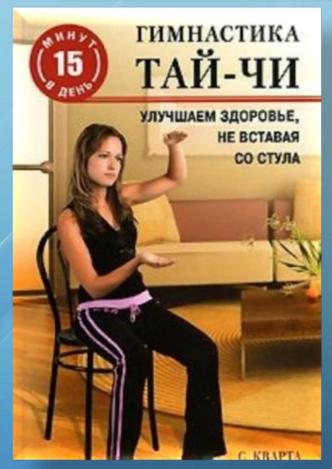
Кварта, Синтия. Гимнастика тай-чи. Улучшаем здоровье, не вставая со стула / С. Кванта. – Москва: Мир книги, 2007. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-486-01775-9.

Книга женской мудрости: 3577 советов для красоты и здоровья / [пер. с англ. И. А. Литвиновой]. – Москва: РИПОЛ Классик, 2006. – 702 с.: ил. (Женская мудрость) (Книга жизни). – ISBN 5-7905-2583-0.

Мусатова, Н. Б. Косы и косички / Н. Б. Мусатова. – Белгород; Харьков : Клуб семейного досуга, 2012. – 143 с. : ил. - ISBN 978-5-9910-2115-9.

Юралова, А. А. Искусство эксклюзивного маникюра / A. A. Юралова. – Москва : АСТ : Астрель, 2011. – 111. с. : ил. – ISBN 978-5-17-076333-7.

К разделам



Кварта, Синтия. Гимнастика тай-чи. Улучшаем здоровье, не вставая со стула / С. Кванта. – Москва : Мир книги, 2007. – 239 с. : ил. – ISBN 978-5-486-01775-9.

Что такое Тай-чи, кому она подходит и как уделяя упражнениям всего лишь 15 минут в день можно обрести подвижность мышц и суставов, вернуть вкус к жизни? Ответы на эти вопросы – в книге.





Книга женской мудрости: 3577 советов для красоты и здоровья / [пер. с англ. И. А. Литвиновой]. — Москва: РИПОЛ Классик, 2006. — 702 с.: ил. (Женская мудрость) (Книга жизни). — ISBN 5-7905-2583-0.

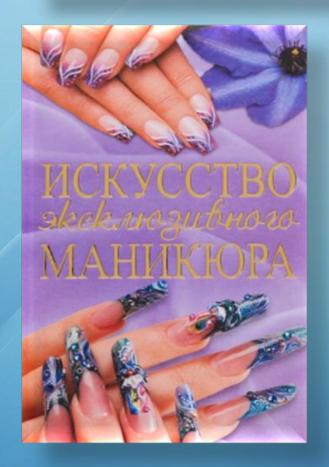
В этой книге собраны советы, которые могут понадобиться ежеминутно, ежечасно, ежедневно. И что очень важно, этими советами делятся высококлассные профессионалы: врачи, психологи, визажисты Любая парикмахеры. женщина несомненно найдет в этой книге совет для себя!

фото.



Мусатова, Н. Б. Косы и косички / Н. Б. Мусатова. – Белгород ; Харьков : Клуб семейного досуга, 2012. – 143 с. : ил. - ISBN 978-5-9910-2115-9.

Эта книга для тех кто хочет научиться плести моделировать сразу несколько вариантов причесок: утреннюю ДЛЯ офиса, вечернюю для театра, вечеринки, экстравагантную ДЛЯ дискотеки. А также делать элегантные работы укладки для деловых встреч, свадьбы и пляжного отдыха. Учитесь, ведь книга наглядными пошагс

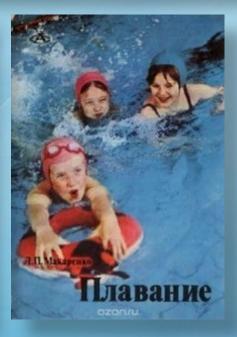


Юралова, А. А. Искусство эксклюзивного маникюра / А. А. Юралова. – Москва : АСТ : Астрель, 2011. – 111. с. : ил. – ISBN 978-5-17-076333-7.

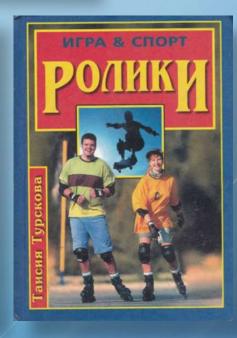
В современной женщине все должно быть прекрасно, и когти не исключение. В этой книге вы найдете множество полезных советов по технике выполнения современного дизайна ногтей, а также оригинальные коллекции нейл-арта на все случаи жизни.











Амелин, А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. — Москва : Физкультура и спорт, 1980. — 112 с. : ил. — (Азбука спорта).

Макаренко, Л. П. Плавание / Л. П. Макаренко. — Москва : Физкультура и спорт, 1979. — 143 с. : ил. — (Азбука спорта).

Масленников, И. Б.Лыжный спорт / И. Б.
Масленников, В. Е.
Капланский. – Москва:
Физкультура и спорт,
1988. – 111 с.: ил. –
ISBN 5-278-00080-5

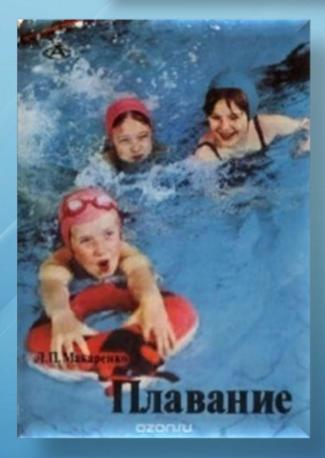
Турскова, Т. А. Ролики / Т. А. Турскова. — Москва : Вече, 2002. — 383 с. : ил. — (Игра & спорт). — ISBN 5-94538-016-4.

К разделам



Амелин, А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. — Москва : Физкультура и спорт, 1980. — 112 с. : ил. — (Азбука спорта).

Настольный теннис, что мы знаем 0 нем, каковы основные правила игры? На эти и другие вопросы на страницах книги ответит Анатолий Николаевич Амелин — советский игрок в настольный теннис, многократный чемпион СССР, призёр чемпионатов мира и Европы.



Макаренко, Л. П. Плавание / Л. П. Макаренко. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 143 с. : ил. – (Азбука спорта).

Плавание – один И3 популярных видов спорта. Чем же вызвана такая популярность, как научиться плавать, как оно влияет на организм человека в целом, с какого возраста ОНЖОМ заниматься плаванием? Ответы на эти и множество других вопросов можно найти на страницах этой книги.



Масленников, И. Б. Лыжный спорт / И. Б. Масленников, В. Е. Капланский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 111 с. : ил. – ISBN 5-278-00080-5.

В книге можно найти ответы на многие вопросы, а именно: о лыжном ходе, приемах спуска, торможения, подъема, поворота, правилах поведения на лыжне. Узнать, мнения известных спортсменов о лыжном спорте.



Турскова, Т. А. Ролики / Т. А. Турскова. – Москва : Вече, 2002. – 383 с. : ил. – (Игра & спорт). – ISBN 5-94538-016-4.

Вы задумались купить ролики или только что встали на них? Тогда эта книга для вас ! Она познакомит с историей роллер-спорта, скейтбординга в России и за рубежом. Узнаете как правильно выбрать одежду снаряжение, и какие правила безопасности надо соблюдать.

Спасибо, за внимание! Ждём вас по адресу:

Нижегородская обл., Перевозский р-н, с.Вельдеманово.

ул. Молодёжная, д. 4.

Вельдемановская сельская библиотека

Тел.: 8(831)265-33-95

e-mail: veldeman. biblio@yandex.ru