

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

Виртуальная выставка

Она состоит из трех разделов.

Нажав на который можно познакомиться с представленными в нем книгами.

А нажав на любую заинтересовавшую вас книгу, уже с самой книгой.

Приятного  
полезного  
чтения!



# РАЗДЕЛЫ ВЫСТАВКИ



**Если хочешь быть здоров...**



**Сто минут для красоты и  
здоровья**



**В движении - жизнь**

# Если хочешь быть здоров...



**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.

# Если хочешь быть здоров...



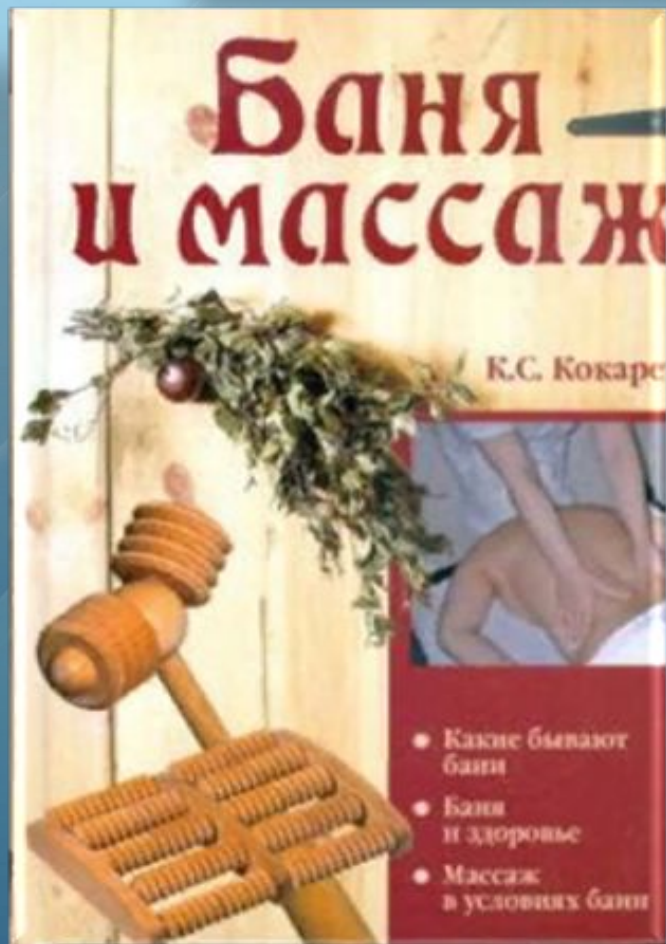
Эта книга - настоящая энциклопедия здоровья, содержащая массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений.

На страницах книги предлагается таблица для определения нормального и идеального веса. А так же вы узнаете как бросить курить, как противостоять стрессу

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

[К разделу](#)

# Если хочешь быть здоров...



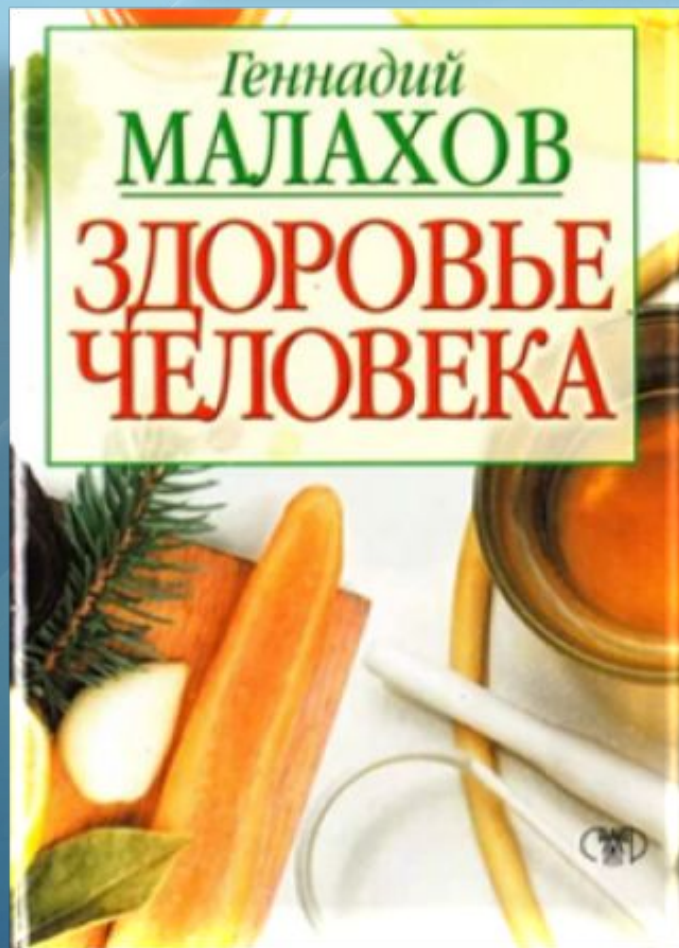
Что вы знаете о бане, о истории различных видах бань, как правильно выполнять массаж в условиях бани, а самое главное всем ли она полезна? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете на страницах данной книги.

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

**К**

разделу

# Если хочешь быть здоров...



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

**ЧИТАТЬ**

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

**К**

**РАЗВОДУ**

# Если хочешь быть здоров...

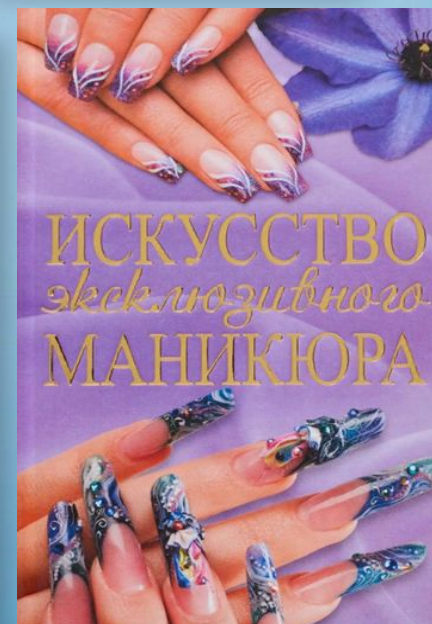
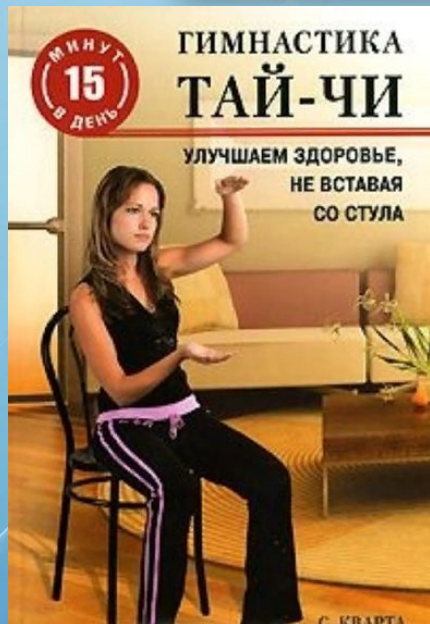


Оглянитесь, вокруг нас много дикорастущих и садовых трав, комнатных растений, деревьев и кустарников. Но мало кто знает, что из них можно сделать рецепты лекарственных средств от многих заболеваний. Что же это за травы и рецепты, вы узнаете прочитав эту книгу.

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



# Сто минут для красоты и здоровья



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

**К разделам**

# Сто минут для красоты и здоровья



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.

**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.

**К**

разделу

# Сто минут для красоты и здоровья



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

**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.

**К**

разделу

# Сто минут для красоты и здоровья



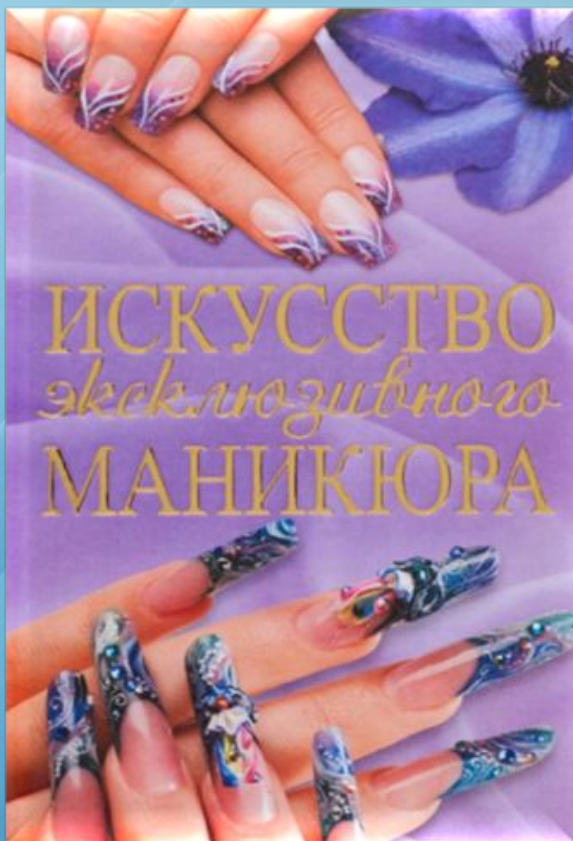
**Мусатова, Н. Б.** Косы и косички / Н. Б. Мусатова. – Белгород ; Харьков : Клуб семейного досуга, 2012. – 143 с. : ил. - ISBN 978-5-9910-2115-9.

Эта книга для тех кто хочет научиться плести и моделировать сразу несколько вариантов причесок: утреннюю для офиса, вечернюю для театра, вечеринки, экстравагантную для дискотеки.

А также делать элегантные укладки для работы и деловых встреч, для свадьбы и пляжного отдыха. Учитесь, ведь книга с наглядными пошаговыми фото.

[К разделу](#)

# Сто минут для красоты и здоровья



В современной женщине все должно быть прекрасно, и ногти 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.

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

К

разделу

# В движении - жизнь



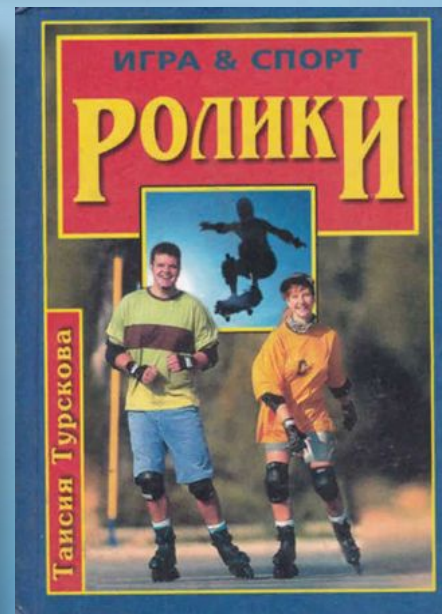
Амелин, А. Н.  
Настольный теннис / А.  
Н. Амелин, В. А.  
Пашинин. – Москва :  
Физкультура и спорт,  
1980. – 112 с. : ил. –  
(Азбука спорта).



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**

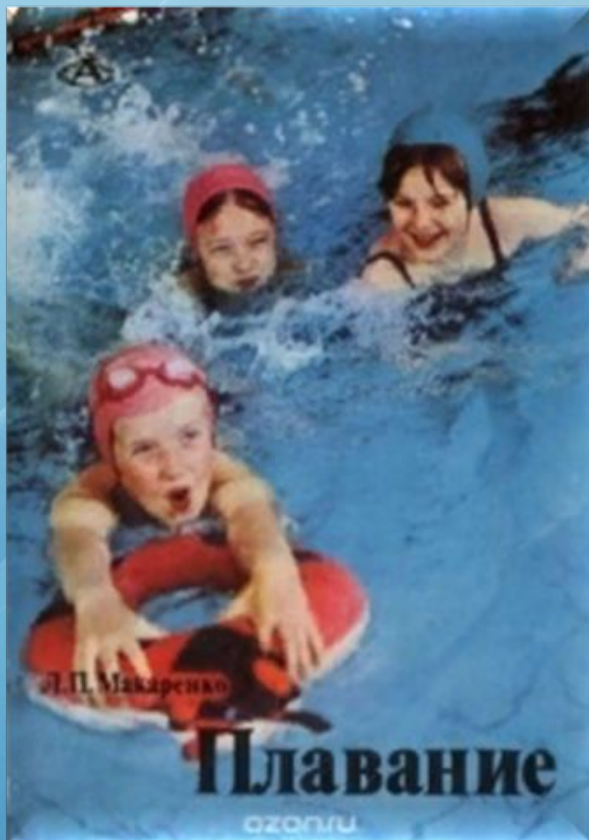
# В движении - жизнь



Настольный теннис, что мы знаем о 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.

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

# В движении - жизнь



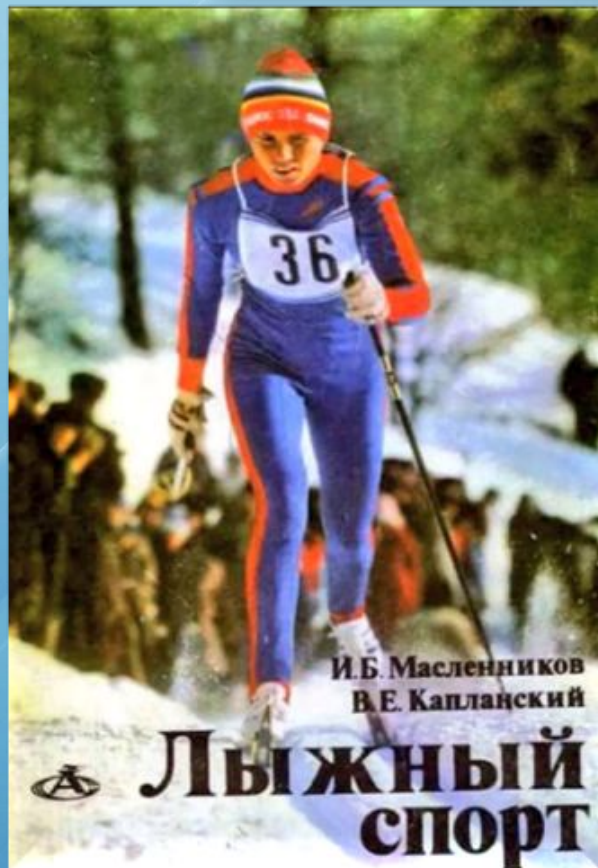
Макаренко, Л. П. Плавание / Л. П. Макаренко. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 143 с. : ил. – (Азбука спорта).

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

**К разделу**



# В движении - жизнь



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.

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

[К разделу](#)

# В движении - жизнь



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 и снаряжение, и какие правила безопасности надо соблюдать.

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

[К разделу](#)

# 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**

**К разделам**