

«Через книгу к здоровью»

Виртуальная выставка



"Все говорят, что здоровье дороже всего; но никто этого не соблюдает. "

Козьма Прутков

Правильное питание
необходимо для
поддержания всех
биологических
процессов



Для поддержания
крепкого здоровья
необходима
спокойная обстановка
и здоровый сон



Легкий способ сбросить вес / Аллен Карр; пер. с англ. - М.: Издательство "Добрая книга", 2008. - 192 с.

АЛЛЕН КАРР

**ЛЕГКИЙ
СПОСОБ
СБРОСИТЬ
ВЕС**



Allen Carr's
Easyway



Суть методики Аллена Карра заключается в том, чтобы употреблять в пищу исключительно полезные продукты. То есть вы будете вести здоровый образ жизни, и в скором времени придете к тому, чего так давно ждали и о чем мечтали – к похудению. Кроме того, Аллен Карр предлагает людям, желающим сбросить лишние килограммы, ограничения, которые перенести гораздо легче, нежели ограничения некоторых диет.

Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. Серия: Науч.-
попул. мед. литература. - Москва: Медицина, 1989г.. - 128 с



В книге раскрываются особенности физиологического развития детей дошкольного возраста. Даются конкретные рекомендации (различные упражнения) по оздоровлению детей с учетом их возрастных, преимущественно биоритмологических, особенностей. Большое внимание уделено общей гигиене, рациональному питанию и закаливанию.

Ваш ребенок и Вы: здоровое питание для всей семьи / Уильям Сирс
, Марта Сирс; - М.: Эксмо, 2008. - 560 с.



Что необходимо знать о питании малышей? Какой рацион предпочтителен для подростков? На что стоит обратить внимание взрослым, имеющим хронические заболевания? ... Какие продукты обязательно должны быть в меню каждой семьи? Все о здоровом питании детей и взрослых - в новой книге Уильяма и Марты Сирс, известных американских специалистов в области микрopedиатрии, акушерства и детской педагогики.

Голодание ради здоровья .-2-е изд., доп.-М.:Сов.Россия,1988.-240с.



О голоде написано много книг и всегда он - враг человека, доставляющий ему страдания. В этой книге рассказывается о голоде - друге, целителе. Ученые разгадали тайну голода, открыли способность будить важнейшие защитные силы организма и тем помогать ему бороться с болезнями. В книге речь пойдет о лечении голоданием различных заболеваний, о том, как и почему голод может лечить и как должен жить человек, чтобы быть здоровым.

Бирюков А.А. Массаж –спутник здоровья:Кн.для учащихся .-
М.:Просвещение,1992.-112с.:



О прекрасном средстве укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения умственной и физической активности, снятия утомления - массаже - рассказывается в этой книге. Читатели узнают интересные факты из истории массажа, познакомятся с выполнением основных приемов массажа и самомассажа

Книги ,посвященные Всемирному дню
здоровья ,можно взять в
Белослудской библиотеке !

Виртуальную выставку подготовила :
Новосельцева Н.С.
2021 год

Будьте здоровы!