«Через книгу к здоровью»

Виртуальная выставка



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

Козьма Прутков

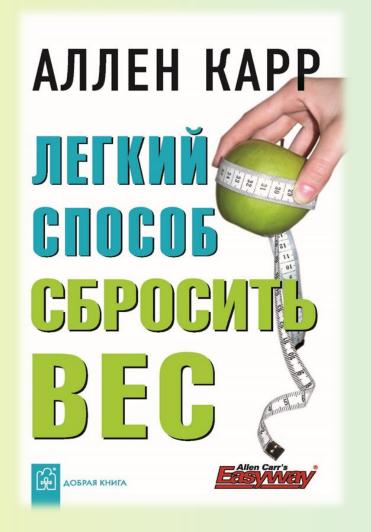
Правильное питание необходимо для поддержания всех биологических процессов



Для поддержания крепкого здоровья необходима спокойная обстановка и здоровый сон



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



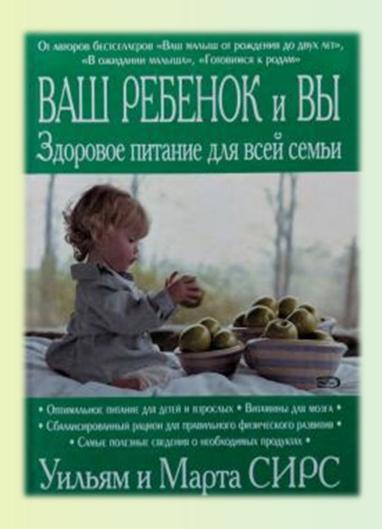
Суть методики Аллена Карра заключается в том, чтобы употреблять в пищу исключительно полезные продукты. То есть вы будете вести здоровый образ жизни, и в скором времени придете к тому, чего так давно ждали и о чем мечтали – к похудению. Кроме того, Аллен Карр предлагает людям, желающим сбросить лишние 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.-560с.



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 микропедиатрии, акушерства и детской педагогики.



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!