

# «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



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

**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.

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.

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



Что необходимо знать о питании ?  
Какой рацион предпочтителен для подростков ?  
На что стоит обратить внимание взрослым ,имеющим хронические заболевания?

Николаев Ю.С. Голодание ради здоровья .-2-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.



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

Эти и другие книги вы можете взять в  
Белослудской библиотеке !

Будьте здоровы!

МБУ «Межпоселенческая библиотека  
Красноборского района»  
СП «Белослудская библиотека»