Минутка здоровья.

Потратив совсем немного времени на просмотр этой презентации,вы узнаете о вреде малоподвижного образа жизни и разных путях решения этой проблемы.Вы также познакомитесь с подборкой книг из фонда библиотеки по теме.Возможно,эти книги помогут вам сделать правильный выбор на пути к оздоровлению организма.

Не секрет,что в наше время люди часто ведут малоподвижный образ жизни. Физический труд во многом заменен автоматикой,и многие выполняют свою работу часами не во тера.

Это не может не приводить к негативным последствиям.

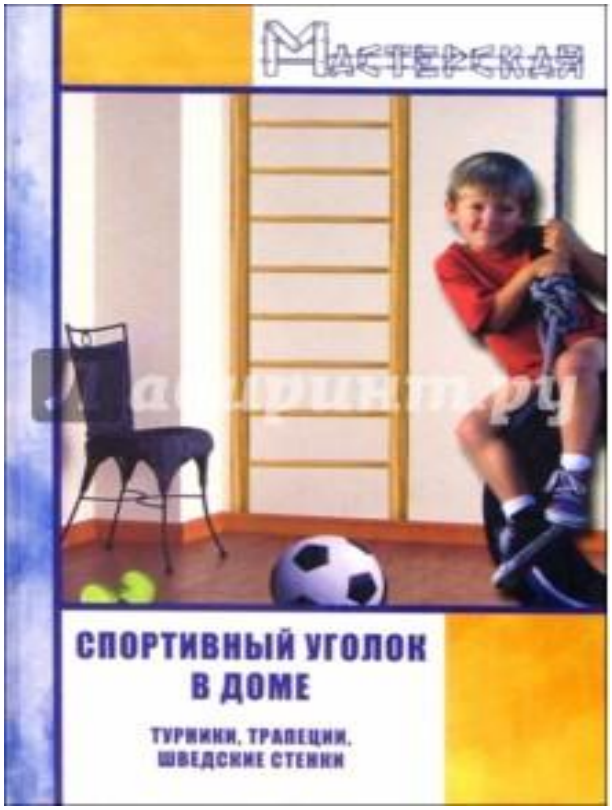
Потому,что если мы долго сидим не вставая,наш организм начинает работать совсем по-другому!

А после рабочего дня мы идем домой,спешим сделать все домашние дела, чтобы …наконец-то удобно расположится уже перед домашним компьютером или перед телевизором!Лучше, конечно,лёжа!

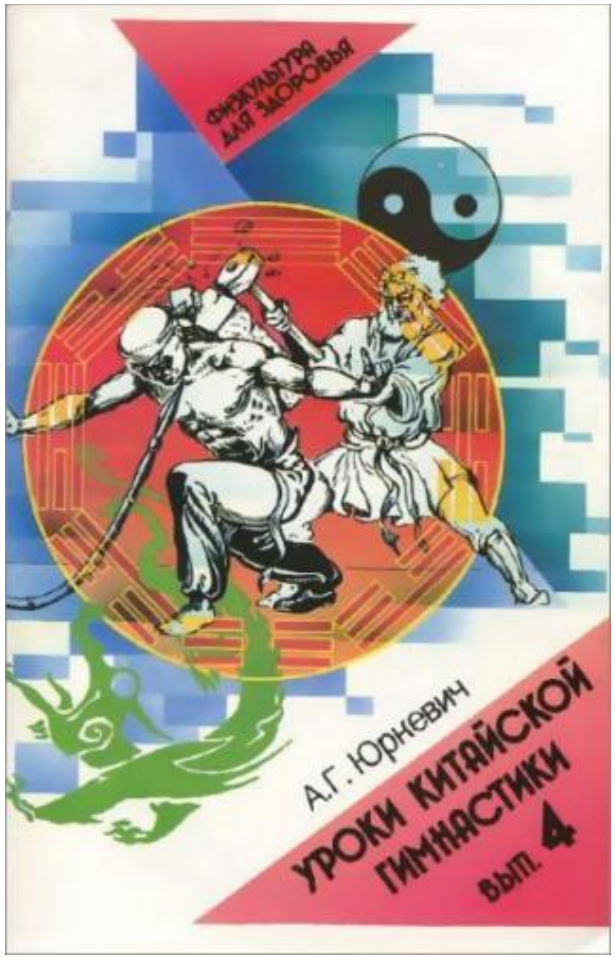
Разумеется,при таком образе жизни наше превращение в этот персонаж неминуемо:

Но мы ведь этого не хотим.С чего же нам начать?

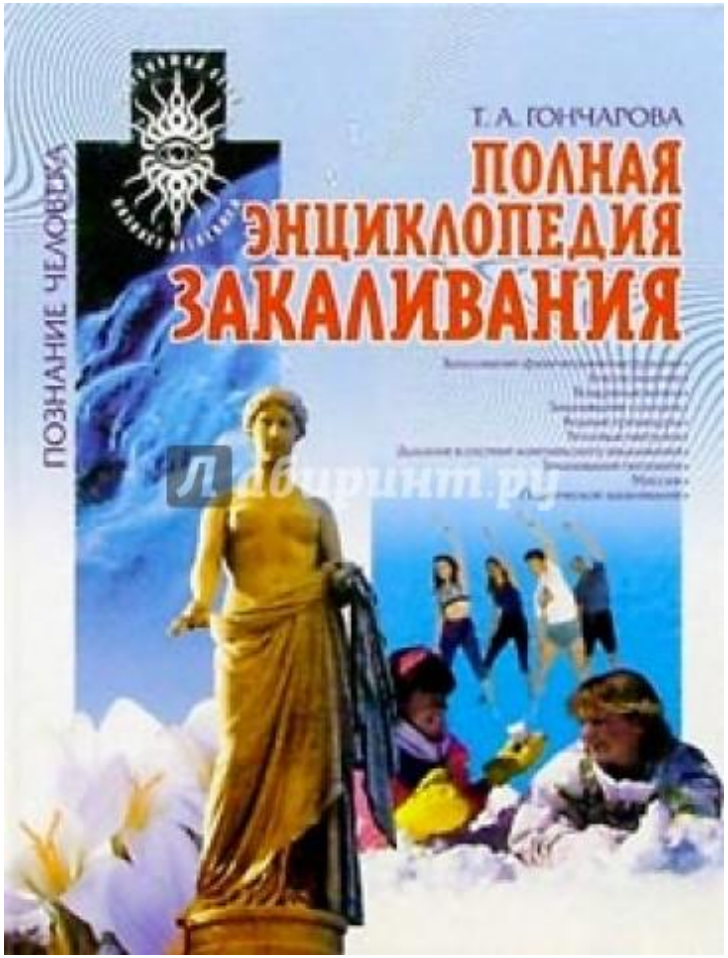
Попробуйте оборудовать в доме свой собственный спортивный уголок,в котором вы сможете заниматься в любое удобное для вас время.Вам поможет в этом книга А.Н.Степанова.В ней вы найдете варианты спортивных уголков в зависимости от размеров своей жилплощади.



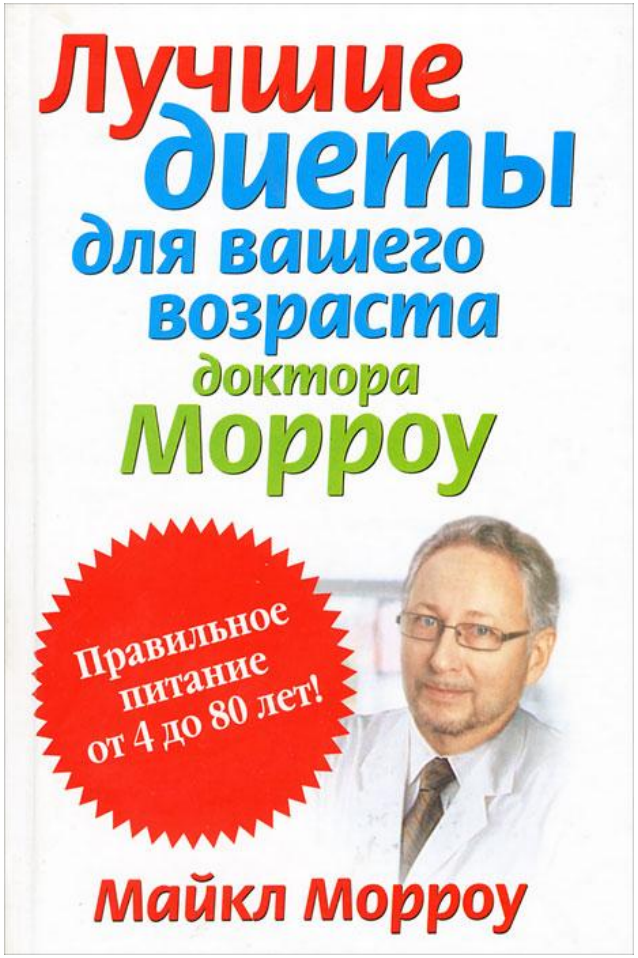
Хотите попробовать что-нибудь новое для себя?Возможно вы уже слышали о китайской гимнастике.В этой книге раскрывается смысл и содержание одной из разновидностей китайской гимнастики-цигуна.Она также поможет в практическом освоении этой замечательной системы оздоровления.Все движения комплекса иллюстрированы.



Закаливание является отличным средством профилактики различных заболеваний,потому,что повышается общая сопротивляемость организма в целом.Эта книга написана врачом высшей категории,кандидатом медицинских наук.В ней описаны разные виды закаливания и можно выбрать собственный оздоровительный комплекс.



«Ты есть-то что ты ешь».Увы,без правильного питания сложно будет изменить в лучшую сторону работу своего организма.Книга доктора М. Морроу больше заинтересует женщин,поскольку посвящена тому как сохранить здоровье и стройность в любом возрасте и содержит массу кулинарных рецептов.



Все эти книги есть в фонде библиотеки.