

Каменская сельская  
библиотека-филиал МКУК  
«Максатихинская МЦБ»

# Будьте здоровы!

презентация книг о  
здоровом образе жизни

*Автор - Т.А.Бойкова,  
библиотекарь филиала  
2021 год*

Здравствуйте!

При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья, ведь здоровье - это самый ценный дар, посланный нам природой.

Можно ли избежать простуды, сделать свой организм крепким и устойчивым к нагрузкам, победить дурные привычки, примирить веяния моды и требования врачей?

На все эти вопросы вы найдете ответы в данном сборнике.



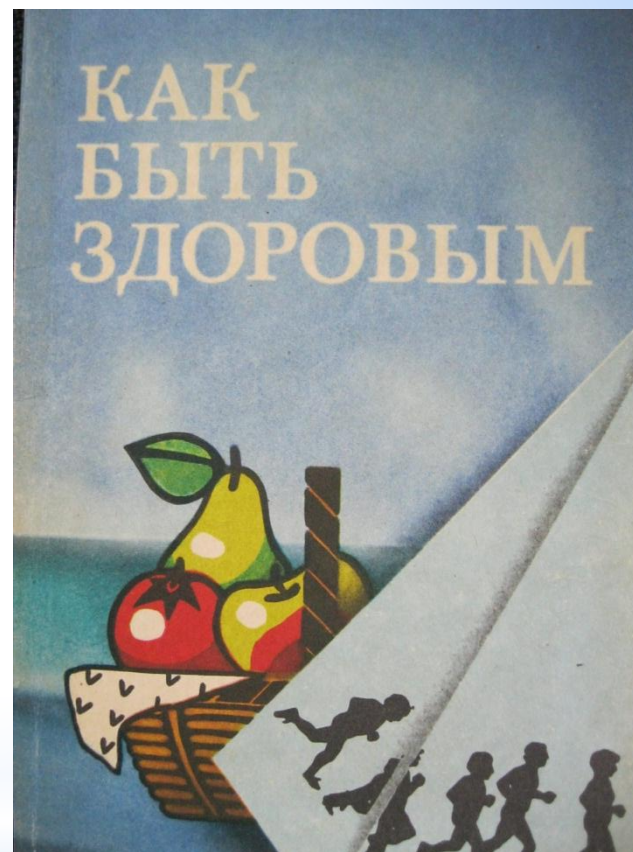
Коростелев Н.Б. От А до Я. - М.:  
Медицина, 1987. - 288 с.: ил.



Как же стать здоровым?  
Об этом вам расскажет эта  
книга - руководство по  
обучению принципам  
здорового образа жизни (из  
опыта зарубежных стран)

Из неё вы узнаете о  
специальной программе,  
включающей бег, ходьбу,  
питание, занятия  
физкультурой.

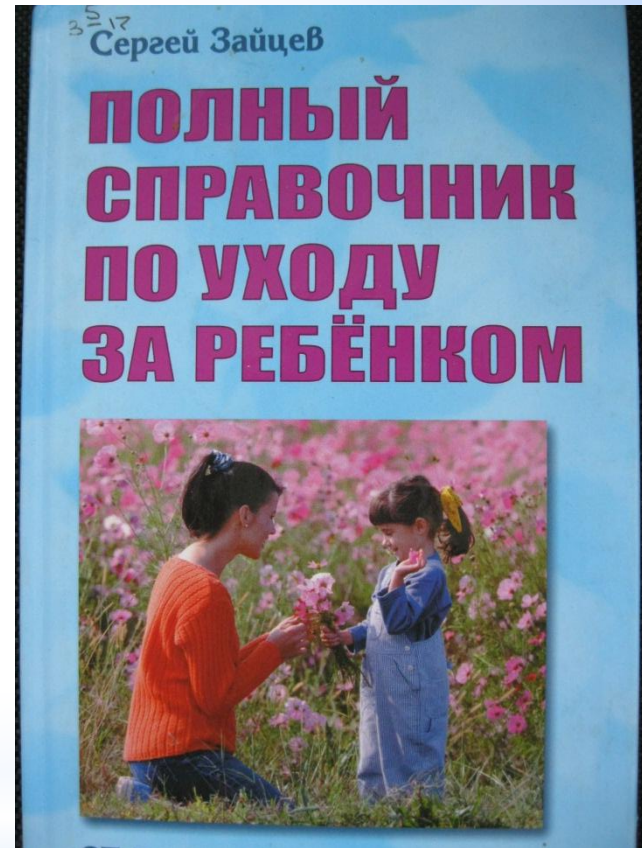
Также показано  
отрицательное влияние  
избыточного веса, вредных  
привычек и стрессов на  
человеческое здоровье.



Как быть здоровым: Пер. с англ. -  
М.: Медицина, 1990. - 240с.: ил.

Всем известно, что основы здоровья закладываются в самом раннем возрасте, вот почему так важно знать ответы на вопросы воспитания и ухода за ребенком.

Этот справочник окажется незаменимым и верным помощником с самого рождения вашего ребенка и до его совершеннолетия.



Зайцев С. Полный справочник по уходу за ребенком. - Мн.: Книжный Дом, 2011. - 832 с.



Будьте  
всегда  
**здоровы**



Сегодня жизнь требует от нас полной отдачи. Только человек, не разрушающий своё здоровье вредными привычками, закаленный, крепкий, разумно использующий то, что дала ему природа, может успешно решать жизненные задачи.

В данном сборнике вы найдете врачебные рекомендации, касающиеся рационального питания, активного двигательного режима, основ закаливания.

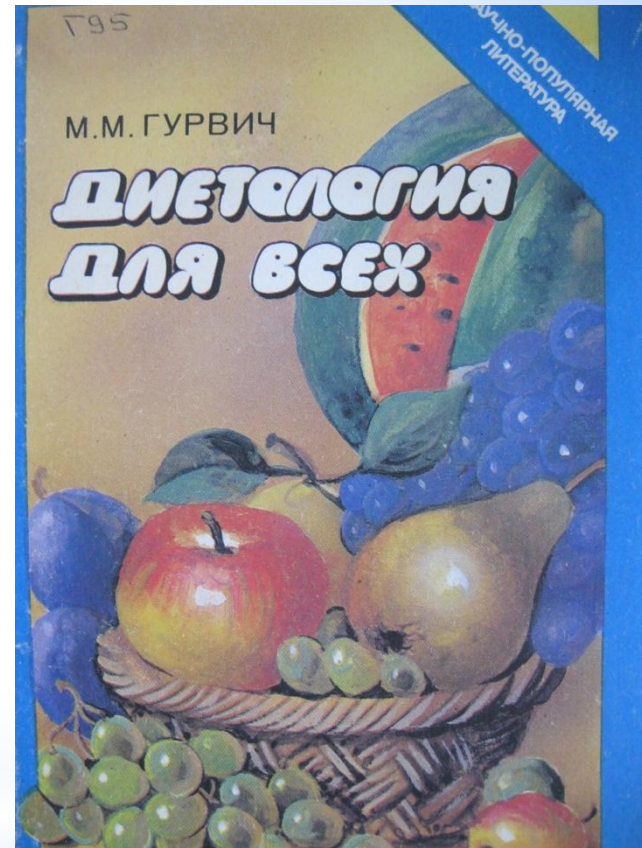


Ицкова А.И. Наш быт глазами врача. - М.: Медицина, 1991. - 144 с.: ил.



Это книга для тех, кого интересуют проблемы сохранения здоровья с помощью правильного питания - самого безвредного и при многих недугах эффективного способа профилактики и лечения.

Вы узнаете про вегетарианство, лечебное голодание, совместимость продуктов питания, про использование лекарственных трав в медицинских целях.



Гурвич М.М. Диетология для всех. - М.: Медицина, 1992. - 160 с.: ил.

В продолжении темы использования лекарственных трав в лечении заболеваний, позвольте вам представить эту энциклопедию.

В ней собраны все известные рецепты народной медицины и знахарские приемы, проверенные многовековой лечебной практикой.

Пользуясь самыми доступными средствами вы сможете избавить себя и своих близких от различных недугов.

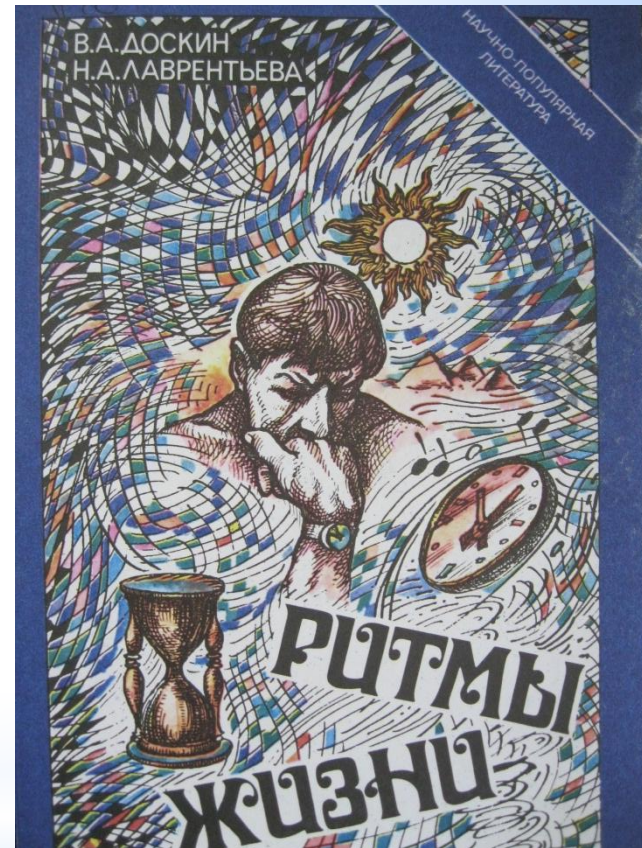


Полная энциклопедия народной медицины/Сост. А. В. Маркова.\_  
СПб.: Сова, 2002. - 640 с.: ил.



Оказывается, кроме народной, существует еще и таинственная хрономедицина.

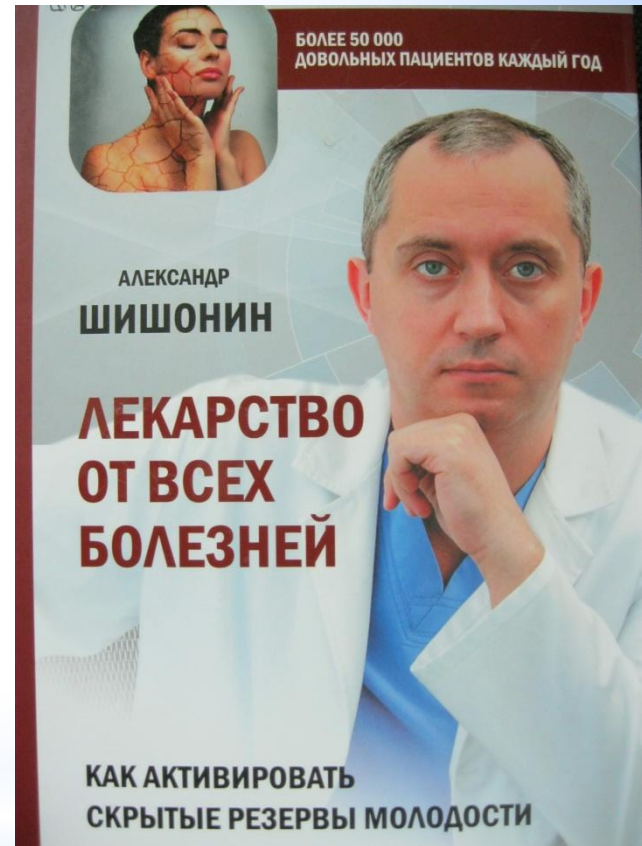
Из этой книги вы узнаете про неизвестные биологические ритмы, которые регулируют почти все жизненные процессы, оказывают влияние на рост и развитие нашего организма, на наше самочувствие и работоспособность.



Доскин В.А., Лаврентьева Н.А.  
Ритмы жизни. - М.: Медицина,  
1991. - 176 с.: ил.

Как часто нам не хватает времени для внимательного отношения к собственному здоровью.

Автор этой книги предлагает авторскую методику решения проблем со здоровьем, профилактику хронических заболеваний и естественное омоложение организма. Вы узнаете, что нужно делать, чтобы запустить природные механизмы восстановления тканей и активировать скрытые резервы молодости.



Шишонин А. Ю. Лекарство от всех болезней. - М.: Изд - во АСТ, 2020. - 272 с.



Итак, дорогие друзья, вы познакомились с научно-популярными медицинскими изданиями из фонда Каменской сельской библиотеки. И это далеко не весь список, у нас много интересных книг для вас!

***Будьте здоровы и  
счастливы!***