

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.

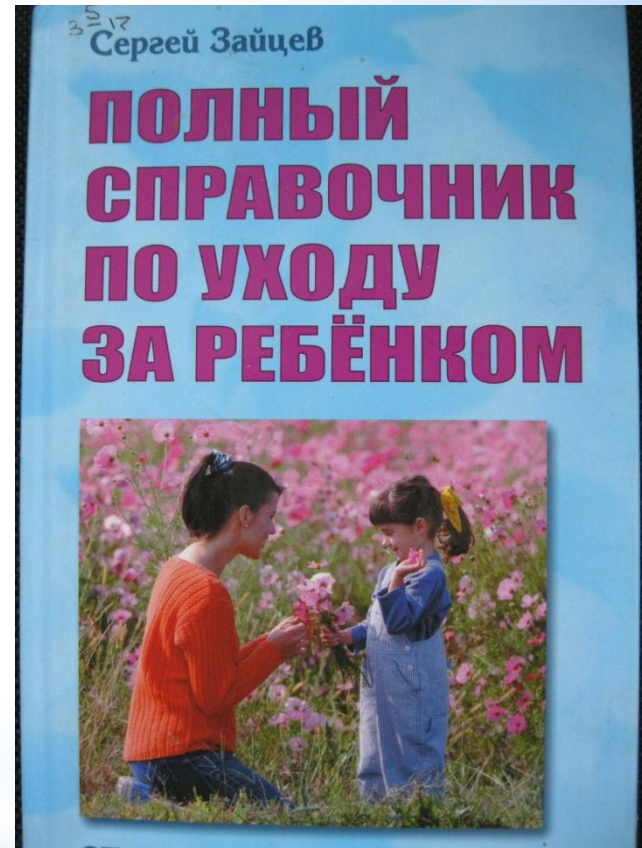
Также показано
отрицательное влияние
избыточного веса, вредных
привычек и стрессов на
человеческое здоровье.



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.

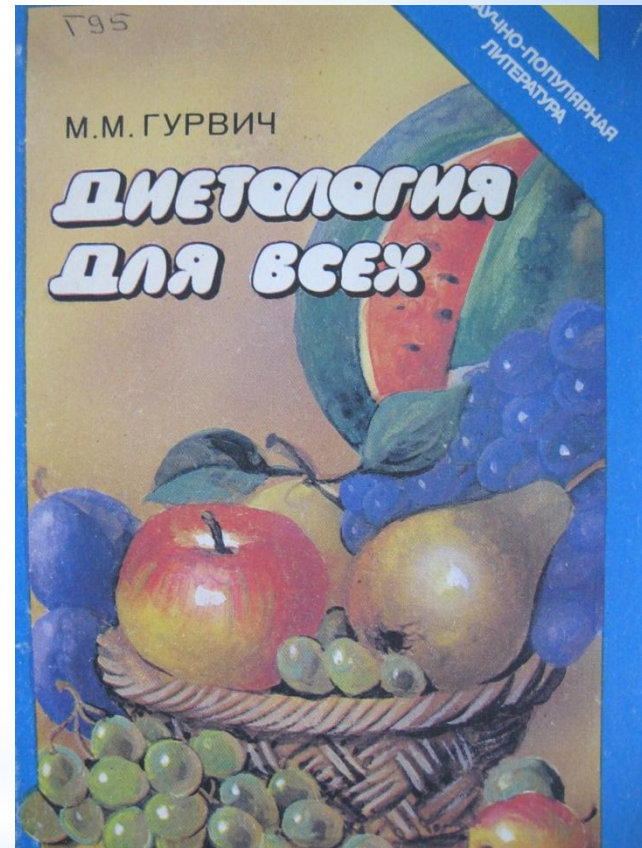
В данном сборнике вы найдете врачебные рекомендации, касающиеся рационального питания, активного двигательного режима, основ закаливания.



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.

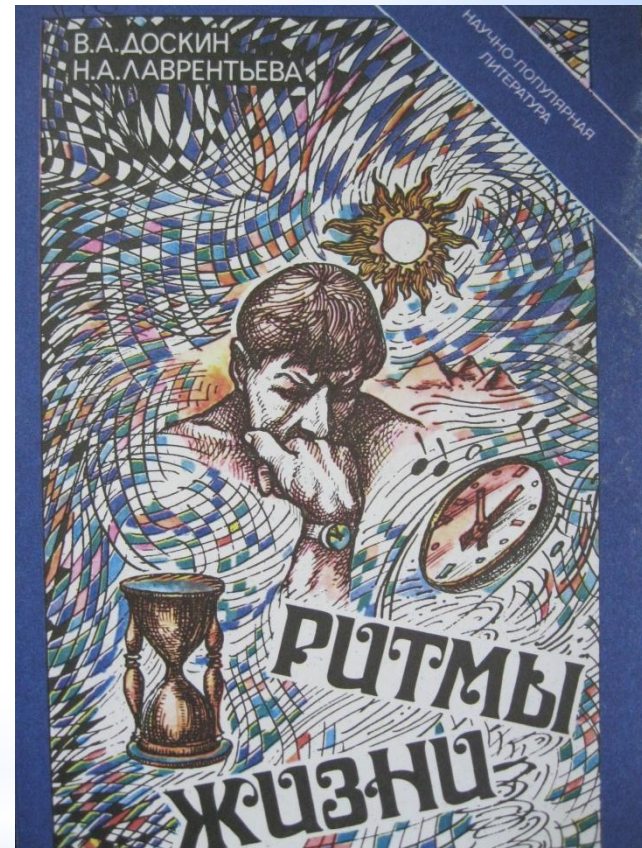
Пользуясь самыми доступными средствами вы сможете избавить себя и своих близких от различных недугов.



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

Оказывается, кроме народной, существует еще и таинственная хрономедицина.

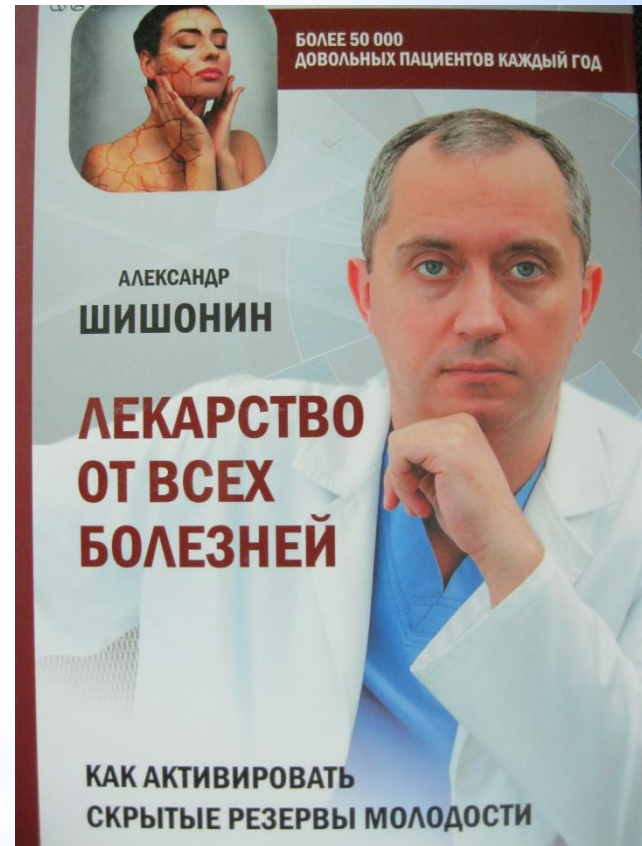
Из этой книги вы узнаете про неизвестные биологические ритмы, которые регулируют почти все жизненные процессы, оказывают влияние на рост и развитие нашего организма, на наше самочувствие и работоспособность.



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!***