



# «Вечерняя трапеза»

выставка книг о здоровом  
и правильном питании

«Если бы люди ели только тогда,  
когда они очень голодны, и если бы  
питались  
простой, чистой и здоровой пищей, то они  
не знали бы болезней, и им легче бы было  
управлять своею душой и телом»  
Л. Н. Толстой



## Владиславский В. О твоём питании, человек

Рациональное питание продлевает жизнь и охраняет здоровье. Но что значит «рациональное питание»? Врачи говорят: важно не только «что есть», но и «как есть». А как надо есть, и сколько, и когда?.. В популярной форме, не столько приводя рецепты, сколько объясняя, почему так, а не иначе, на эти и многие другие вопросы пытается ответить автор предлагаемой книги.

Читать электронную книгу на сайте  
<https://bookree.org/reader?file=1499114>





## Ким Урсула Марафон: 21 день без сахара

Быстрое старение, лишний вес, проблемы с кожей, болезни сердца и сосудов -на всё это мы обрекаем себя, годами находясь в сахарной зависимости. Как мягко отказаться от сладкого не испытывая синдром отмены, чем заменить ваши любимые лакомства. Обо всём этом вы узнаете прочитав книгу, в которой есть ещё и дневник правильного питания, и полезные кулинарные рецепты.

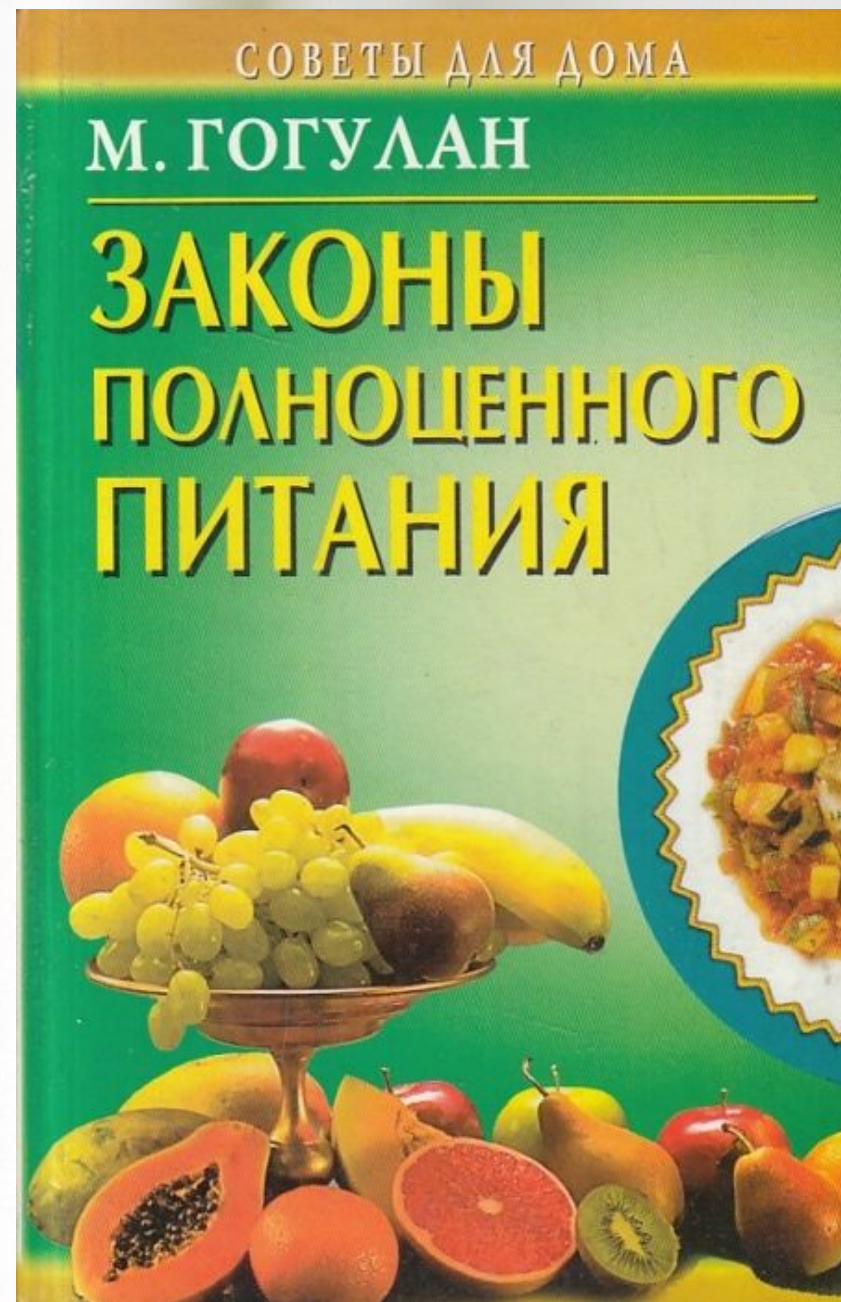
Читать электронную книгу на сайте

<https://readli.net/marafon-21-den-bez-sahara/>

**Гоголан М. Законы полноценного питания: энциклопедия здоровья**

Рациональные правила питания, представленные в книге, способствуют очищению организма, омоложению клеток, снижению лишнего веса, восстановлению естественного обмена веществ, а также помогают справиться со многими хроническими заболеваниями. Блюда на вашем столе станут не только удивительно вкусными, но и полезными.

Читать электронную книгу на сайте [https://mir-knig.com/read\\_195847-1](https://mir-knig.com/read_195847-1)



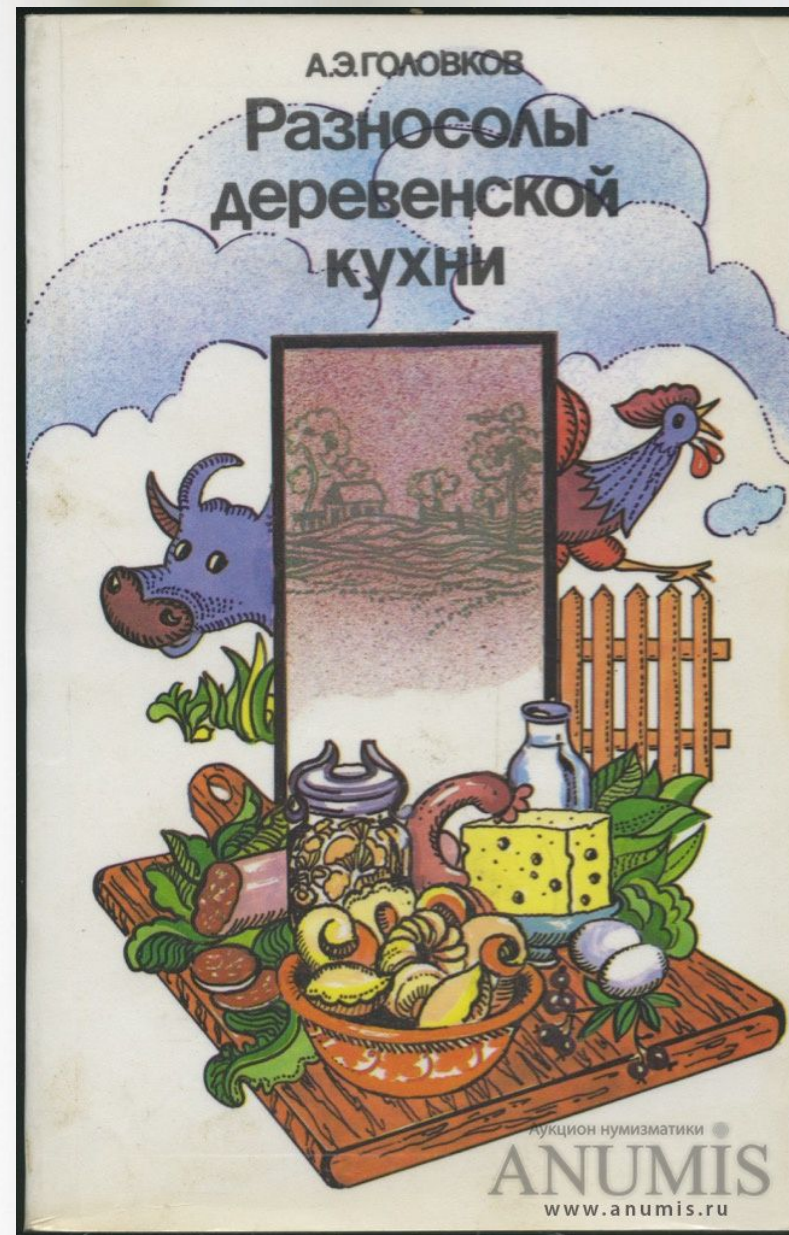
## **Книга о вкусной и здоровой пище**

Эта книга - справочное пособие по приготовлению первых, вторых, сладких блюд и изделий из теста в домашних условиях. Книга также содержит советы по детскому и лечебному питанию.



## Головков А. Э. Разносолы деревенской кухни

В книге предложены оригинальные рецепты старинной русской кухни - «жаркое разбойников» или же рецепт «лукового клопса» из ресторанчика старой Риги.



**Питайтесь правильно и  
будьте здоровы!**