



«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.

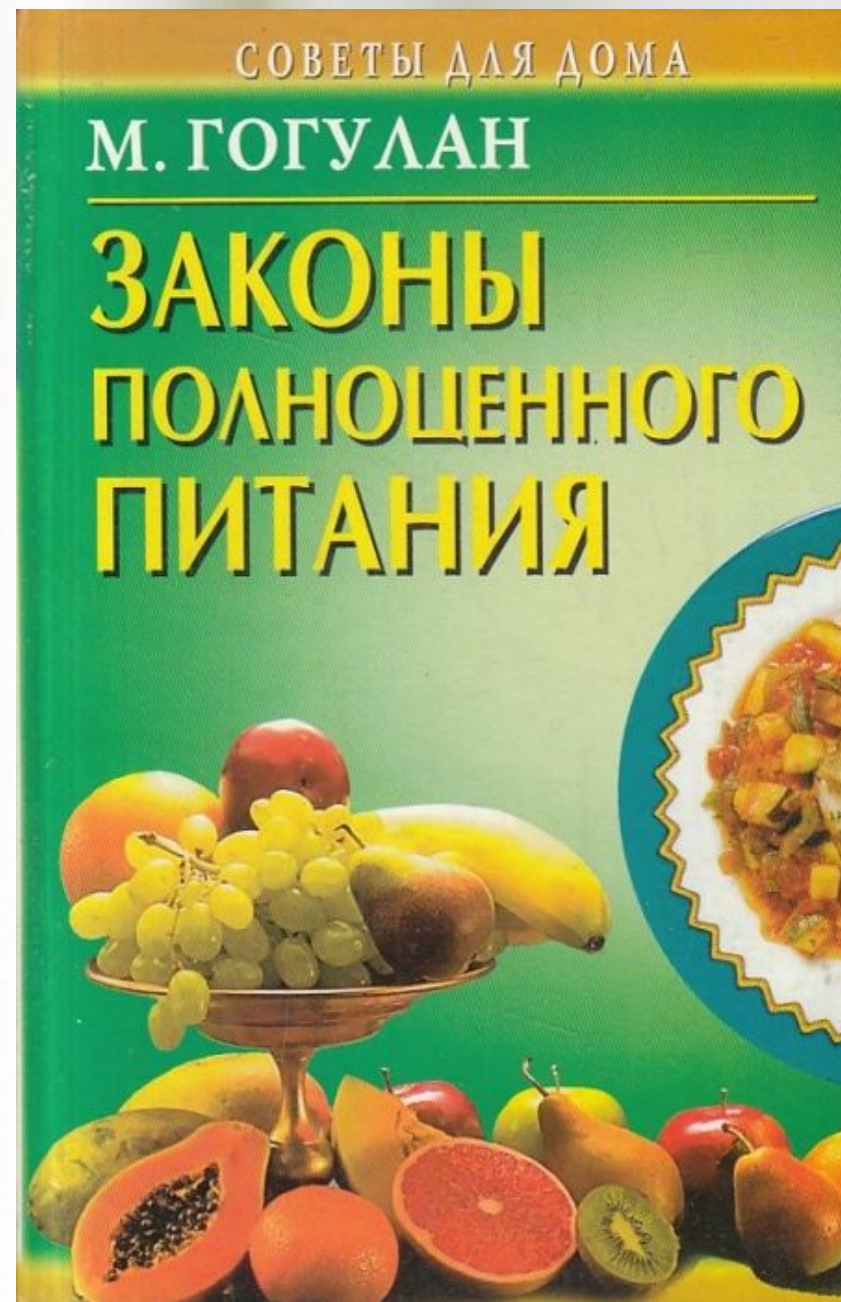
Читать электронную книгу на сайте

<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



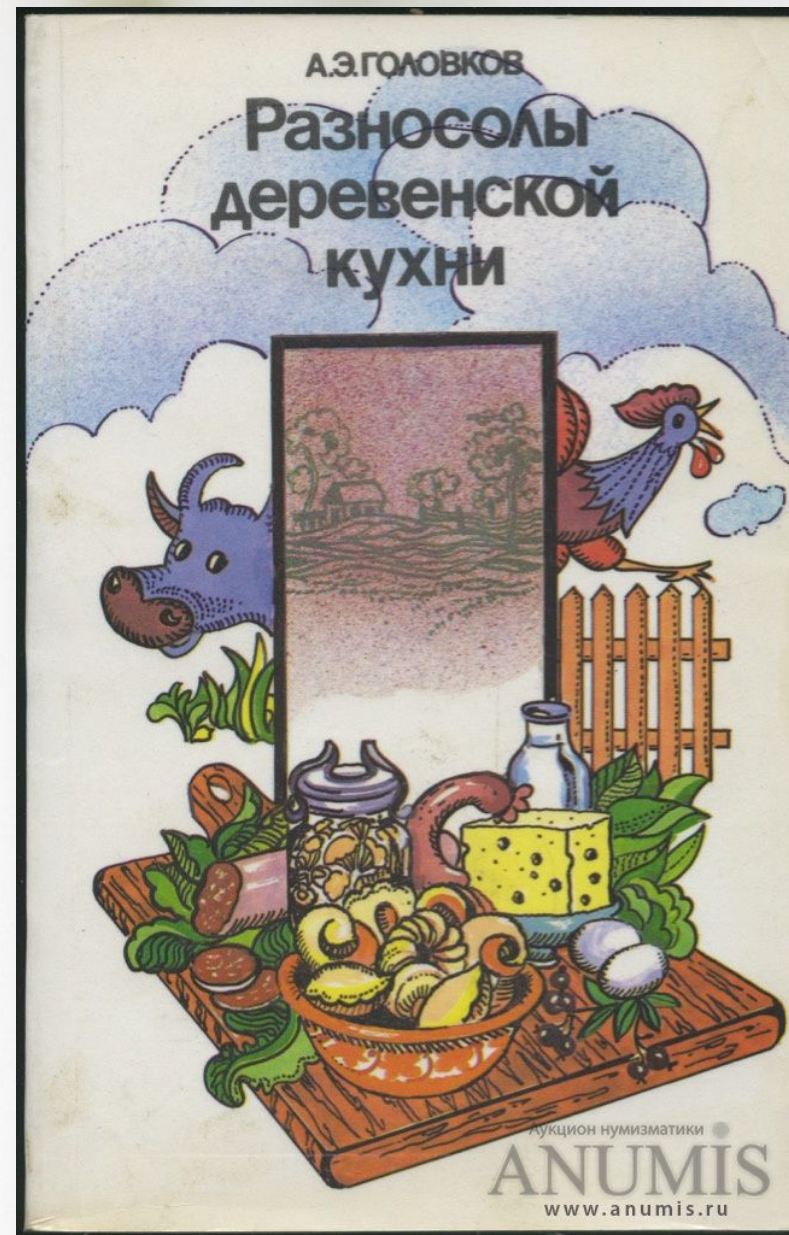
Книга о вкусной и здоровой пище

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!**