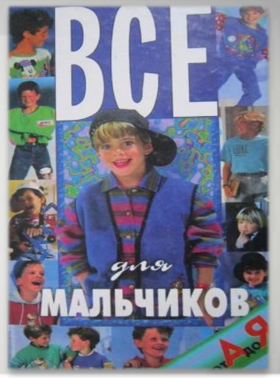
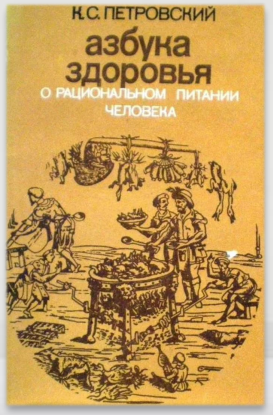
Наш выбор – здоровье и жизнь

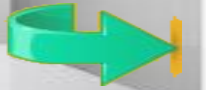
МБУК «МБС»
Мотыгинского района
Библиотека-филиал № 8
п. Первомайск

«Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто»
Сократ



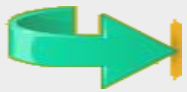
Жми на любую из книг



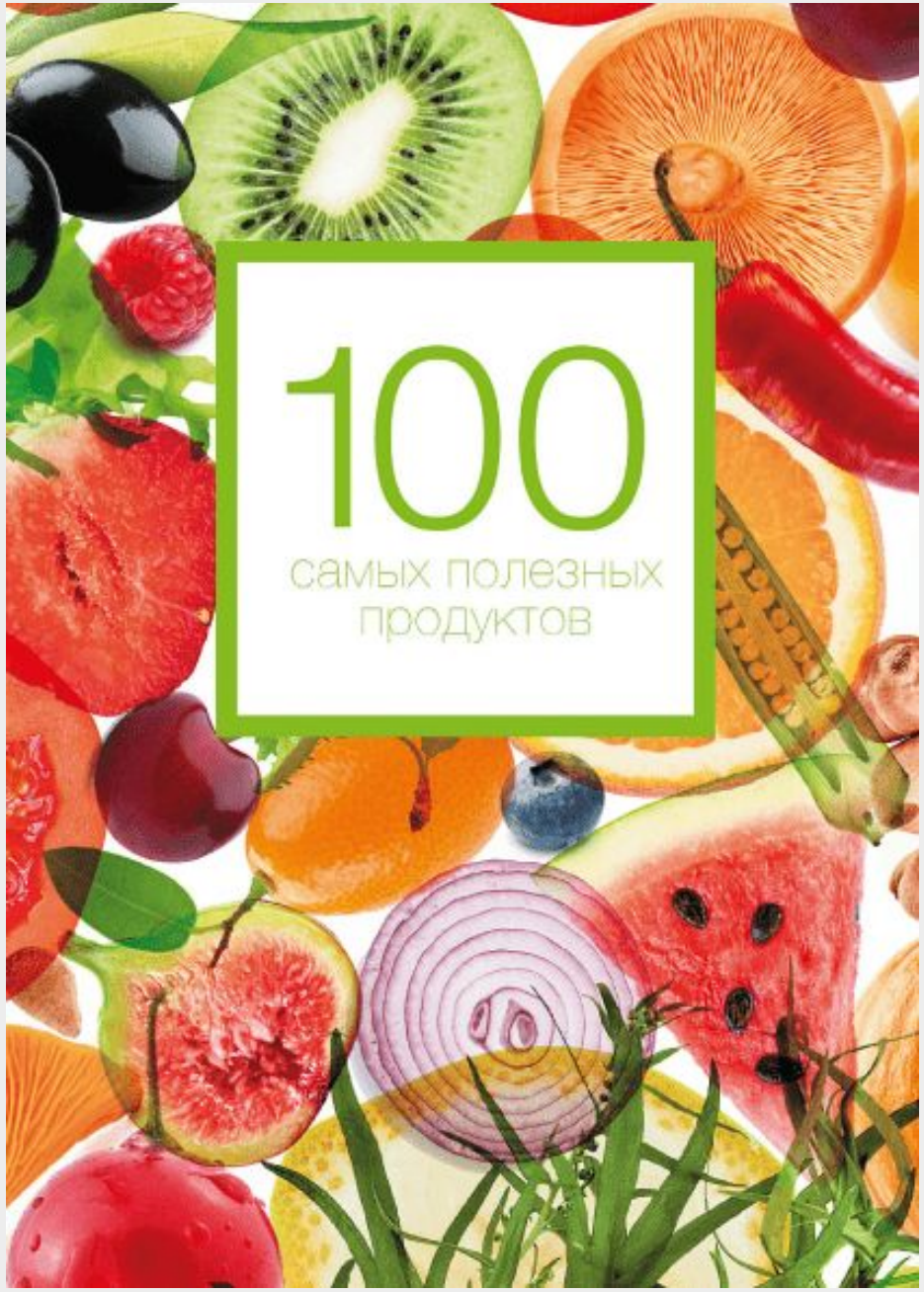


Все мы говорим друг другу при встрече «здравствуйте», а это значит, что мы всем желаем здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Постарайтесь научиться смолоду заботиться о своём здоровье, ведь оно как счастье: когда есть, мы его не замечаем, а если пропадает, начинаем предпринимать экстренные меры. Потерять его легко, а вернуть бывает очень трудно.



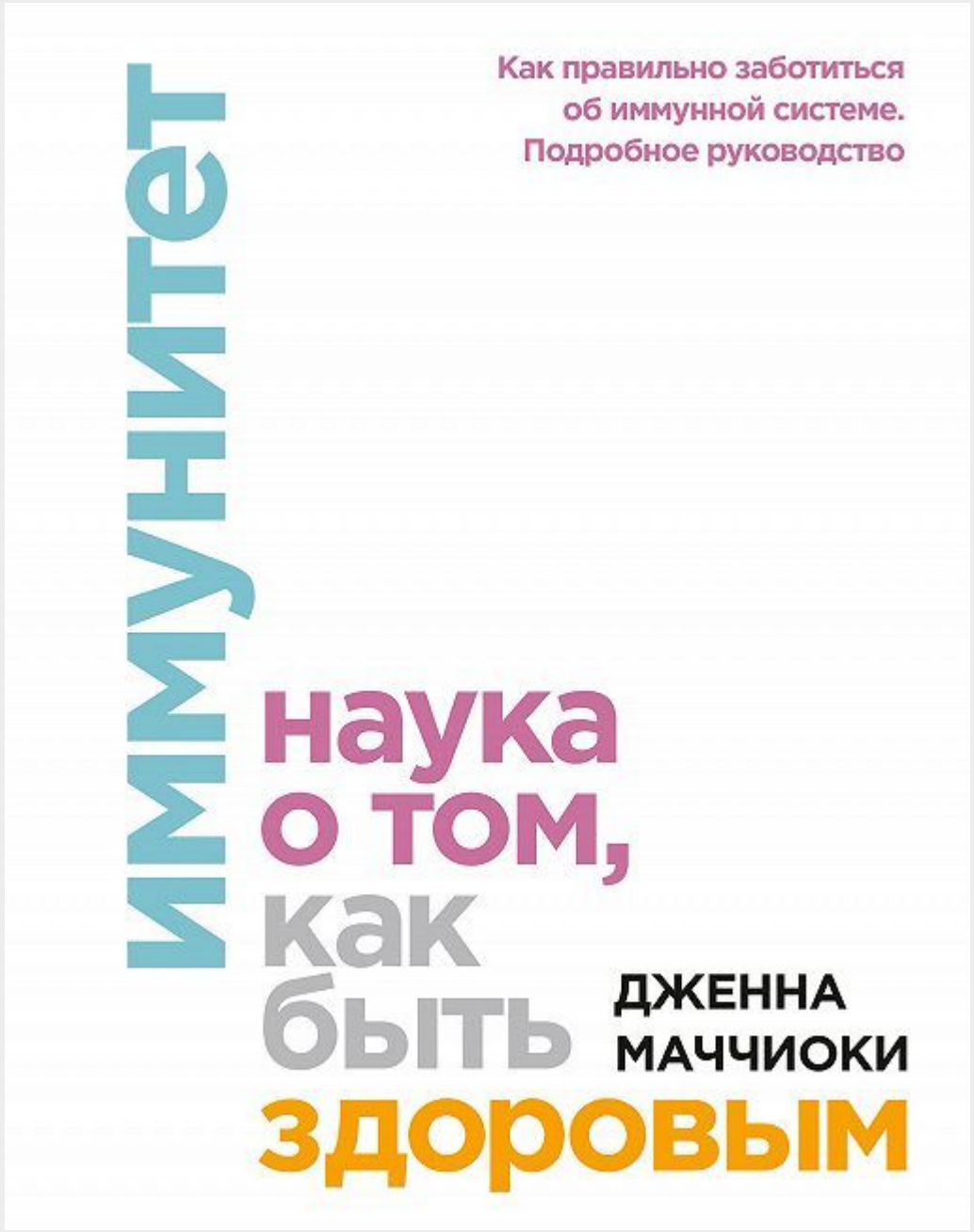
Библиотека п. Первомайск предлагает интерактивную книжную выставку с книгами о здоровом образе жизни, которые принесут большую пользу тем, кто решил придерживаться ЗОЖ и правильного питания, и тем, кто хочет понять многие вещи, касающиеся здоровья и тела. Для вас интересные книги о здоровье - они читаются легко и содержат максимум полезной информации.



Кардаш, А.
100 самых полезных продуктов

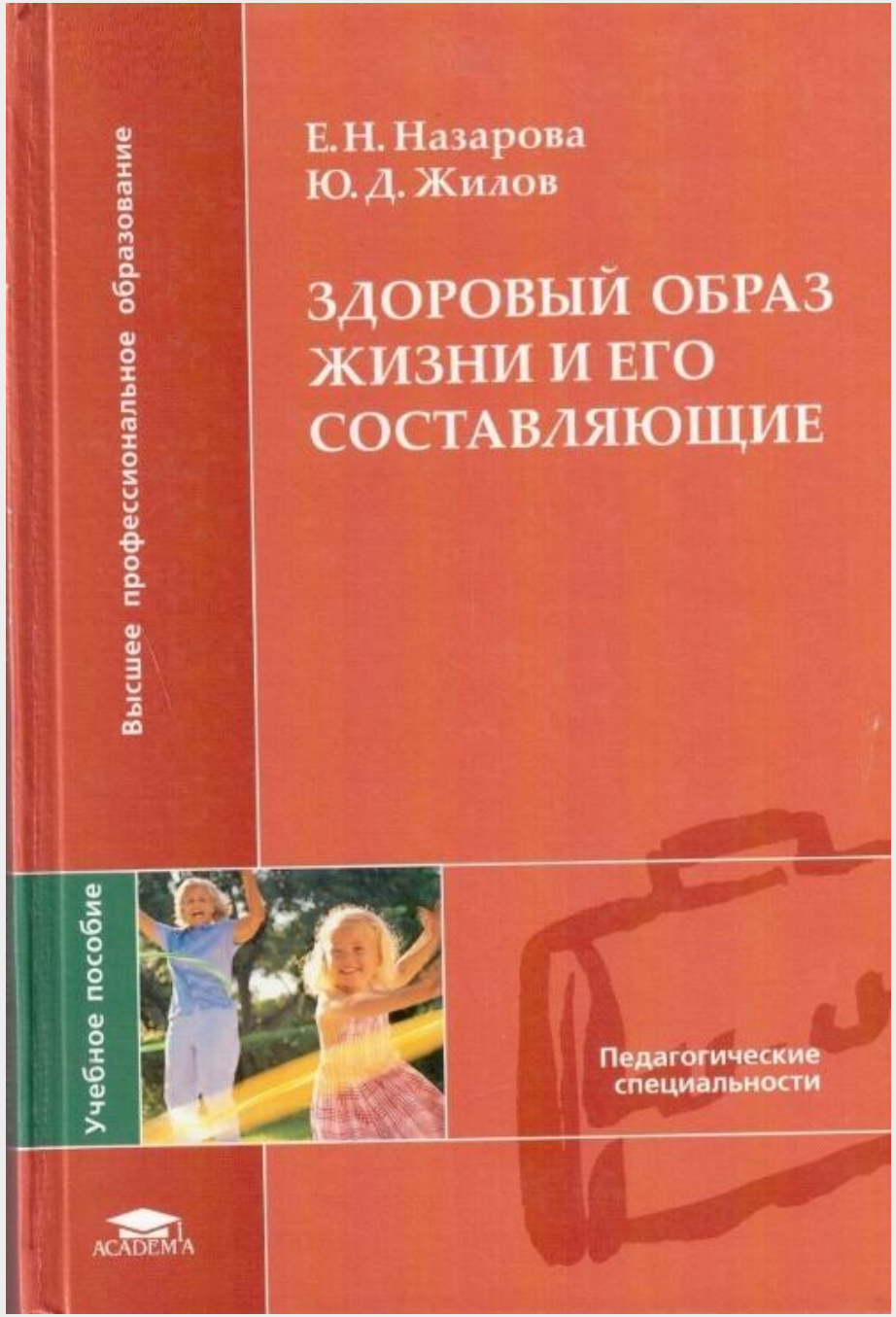
Задумывались ли вы, сколько продуктов в вашем ежедневном рационе? Десять? Двадцать? Диетологи считают: если вы все время едите одни и те же продукты, то, скорее всего, вам не хватает важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов. Это овощи, зелень, фрукты и ягоды, мясо и рыба, орехи, молочные продукты, бобовые и крупы.

В книге рассказывается о 100 самых полезных продуктов, которые рекомендуется включить в свой рацион. Какие-то из них вам хорошо знакомы, но, возможно, вы не задумывались об их полезных свойствах, а о каких-то продуктах вы могли не знать или не обращать на них внимания.



Маччиоки, Д.
Иммунитет. Наука о том как быть здоровым

Вы узнаете, почему кто-то болеет часто и тяжело, а кто-то не болеет совсем, можно ли простудиться из-за холодов, вредны ли вакцинация и антибиотики, что такое аутоиммунные заболевания и почему возникают аллергии. Автор дает научно обоснованные рекомендации, которые легко применить в повседневной жизни.

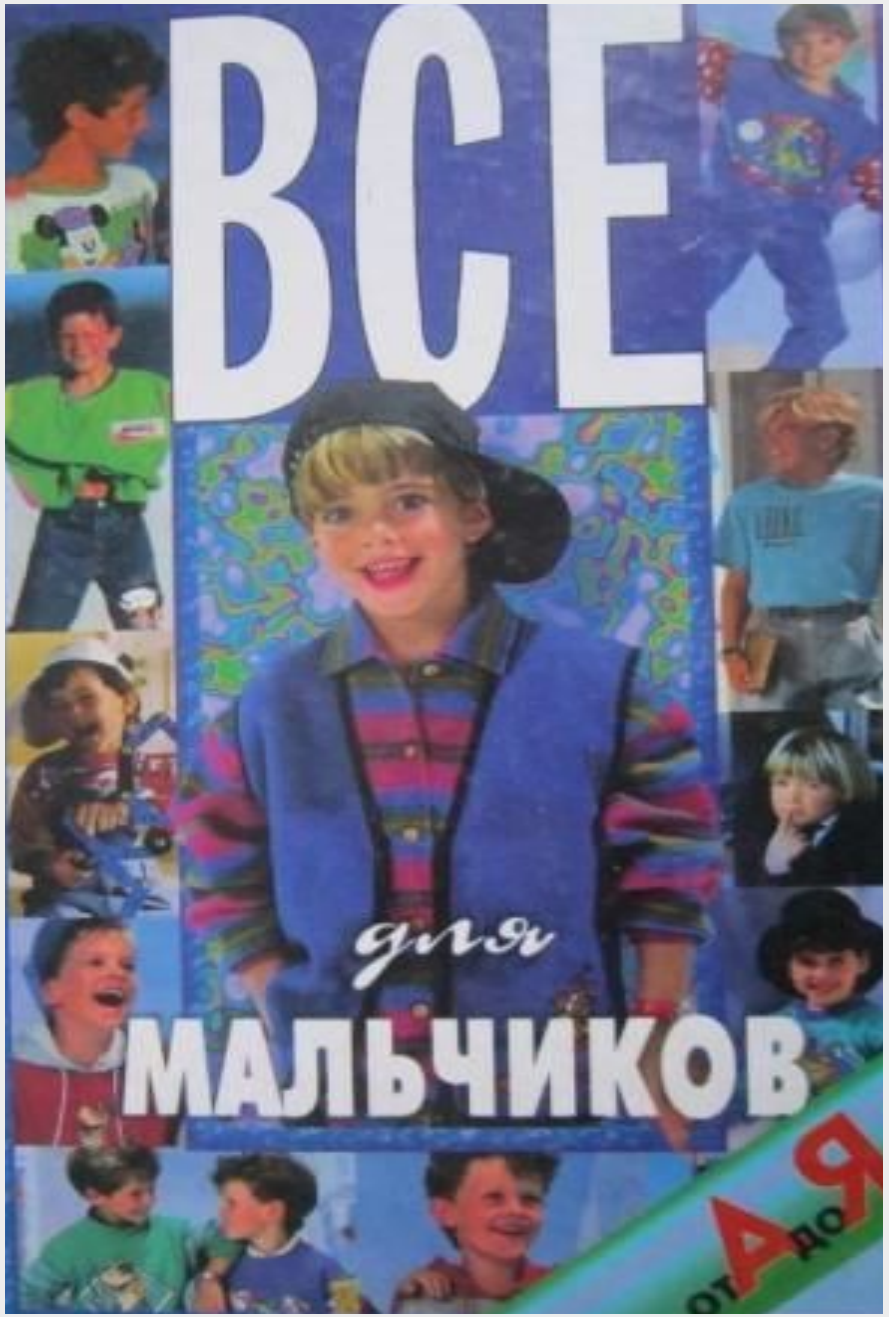


Назарова, Е.Н.
Здоровый образ жизни и его составляющие

В данном издании освещены вопросы охраны укрепления здоровья населения. Представлена методика изучения влияния экологии на человека. Рассматриваются теоретические и практические основы профилактики заболеваний, приводятся сведенья о факторах среды формирующих и разрушающих здоровье. В доступной форме описаны средства и методы его укрепления.

Карр, А.
Легкий способ бросить курить

Метод Аллена Карра является сегодня наиболее
эффективным из известных способов бросить курить.
Удобство: отказ от курения не сопровождается
дискомфортом, страданиями и не приводит к набору лишнего веса.
Практичность: никакого запугивания, никаких нотаций, никаких банальных проповедей о вреде курения.
Простота: не требуется сила воли или заменители
никотина; потребность курить исчезает без какого-либо замещения.
Результат: новое, ни с чем не сравнимое ощущение свободы.

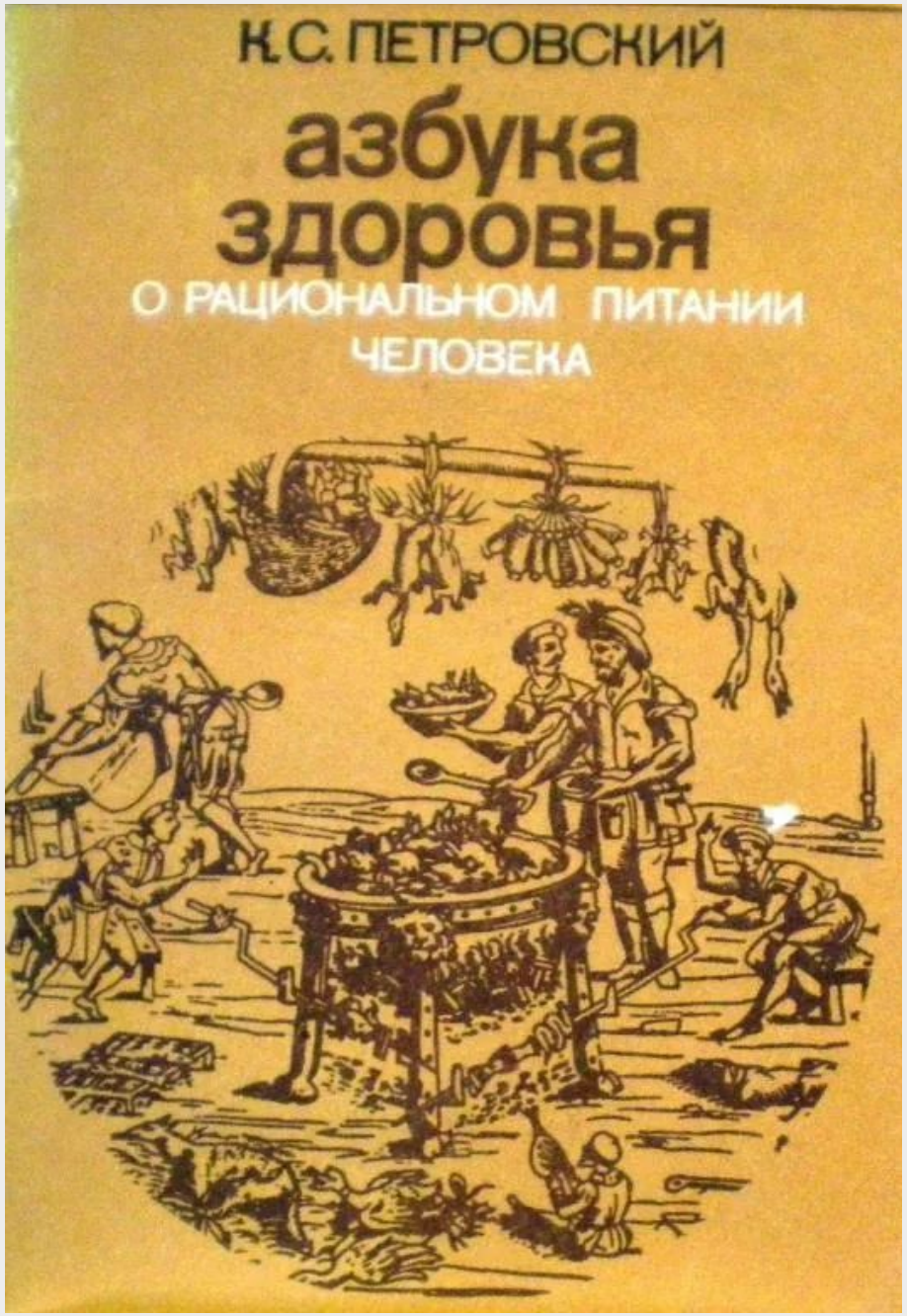


Белов, Н.
Все для мальчиков от А до Я

Книга «Все для мальчиков от А до Я» станет вашим надежным советчиком и учителем на пути к взрослой, самостоятельной жизни. Здесь можно найти множество ответов на все интересующие мальчика вопросы и о закаливании. Есть в книге уроки выживания, самозащиты, физические упражнения и многое другое, что будет интересно взрослеющему мальчику.

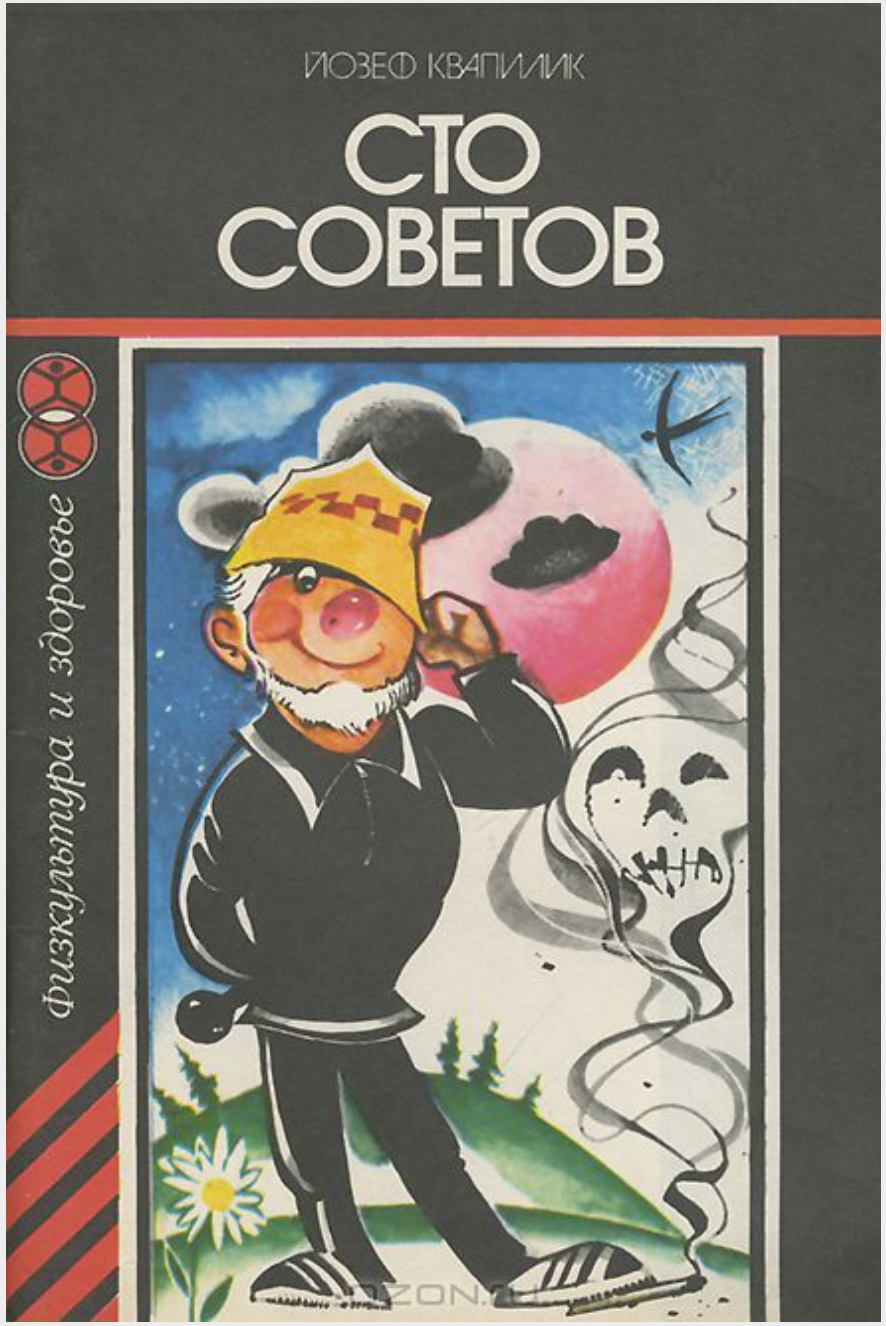
Лаптев А. П.
Береги здоровье смолоду

На страницах предлагаемой книги излагаются основные положения личной и общественной гигиены, советы о том, как наладить двигательный режим, проводить закаливающие процедуры, самоконтроль, правильно питаться и т.д.



Петровский К.С.
Азбука здоровья

Книга посвящена важнейшей проблеме – сохранению здоровья и работоспособности человека в современных условиях.

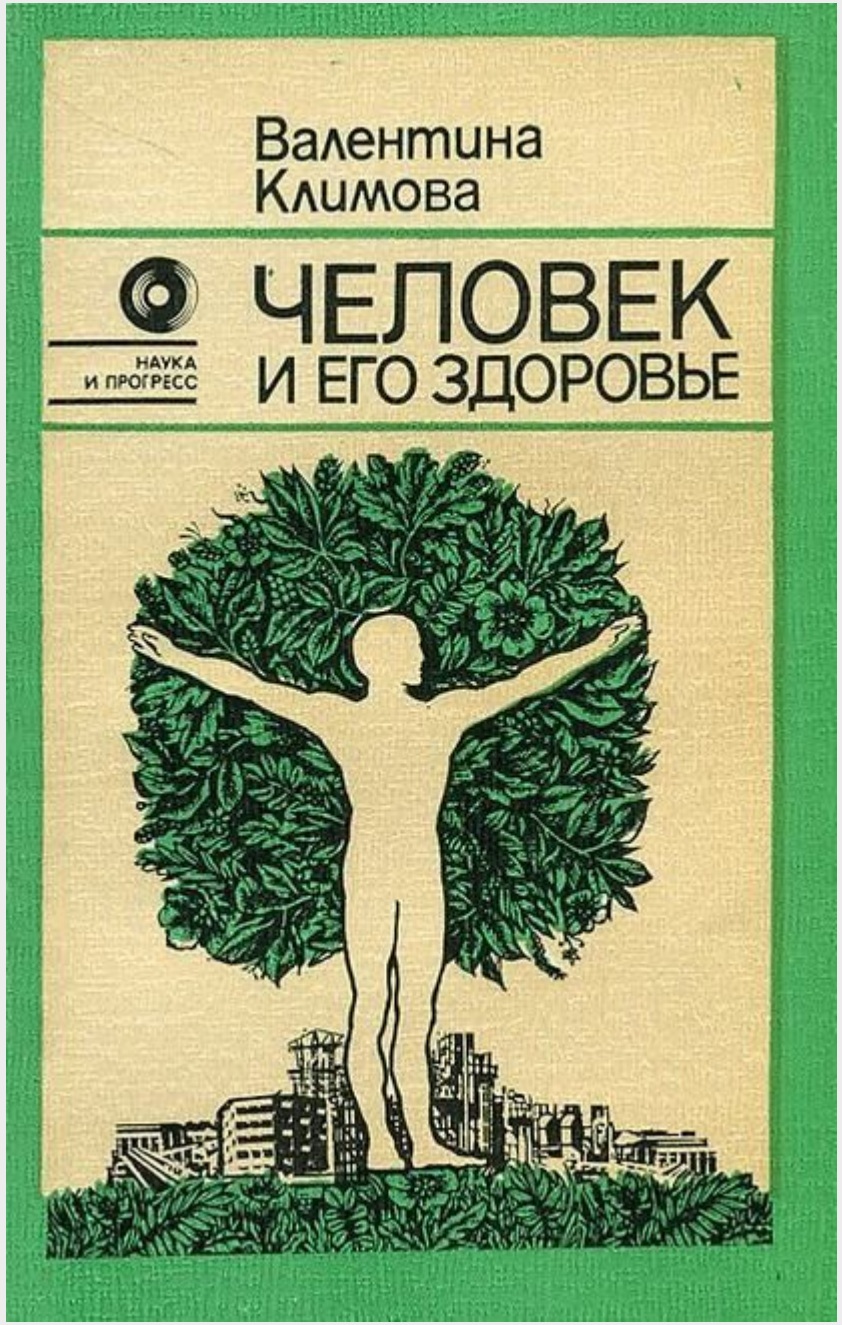


Квапилик, Йозеф
Сто советов

Читатели разного возраста найдут в этой книге советы по рациональному двигательному режиму, рациональному питанию, гигиене, закаливанию, применению физических упражнений для укрепления здоровья. В книге говорится также о вреде курения н алкоголя, о взаимосвязи здоровья человека с его поведением, этикой общения с окружающими.

Лаптев, А. П.
Азбука закаливания

В книге рассматриваются физиологические основы закаливания с использованием природно-климатических факторов - воздуха, воды; даются практические рекомендации по применению закаливающих процедур для людей разного возраста.



Климова, В. И.
Человек и его здоровье

Научно-художественная книга, в которой о здоровье человека рассказывается с точки зрения его зависимости от социальных условий жизни, условий труда и отдыха, от того, насколько правильно сам человек оценивает свое состояние, какой ведет образ жизни. Это книга и о том, как сохранить здоровье в наш непростой век. Вместе с читателем обсуждаются сложные, многообразные и конкретные для каждого задачи - как жить "по науке". Проблема "человек и здоровье" рассматривается на основе современного знания, комплексно, системно.

Интерактивную выставку подготовила
Бабьёва Татьяна Владимировна
библиотекарь
библиотеки-филиала-№8
п. Первомайск