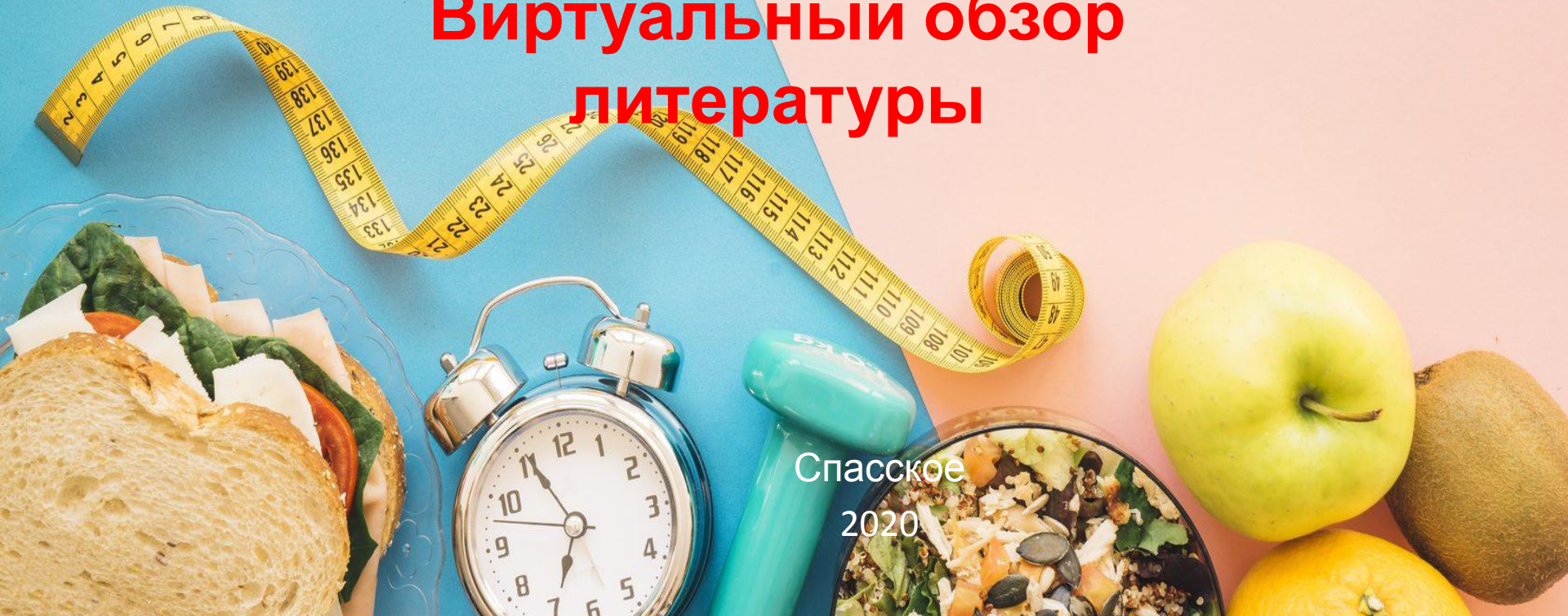


МБУК МЦБС Спасского муниципального района  
Нижегородской области  
Центральная районная библиотека

# Быть здоровым – это стильно!

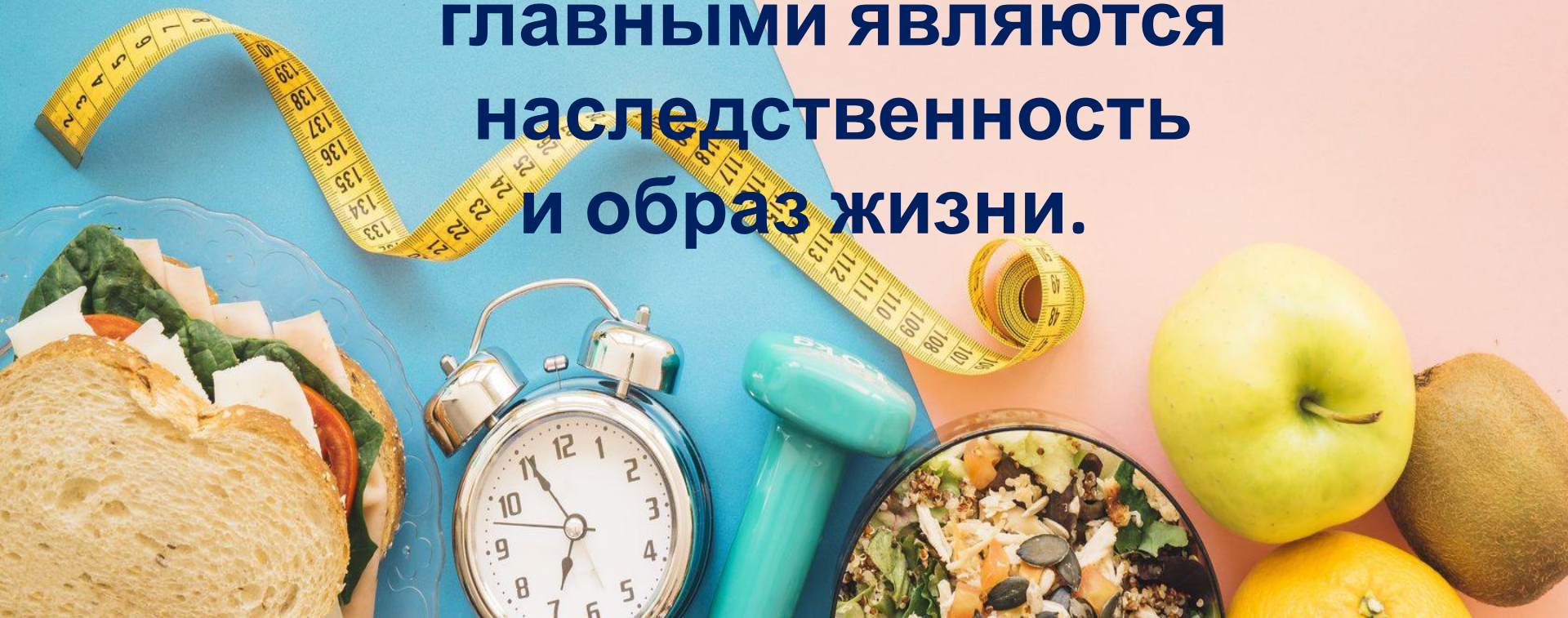
## Виртуальный обзор литературы



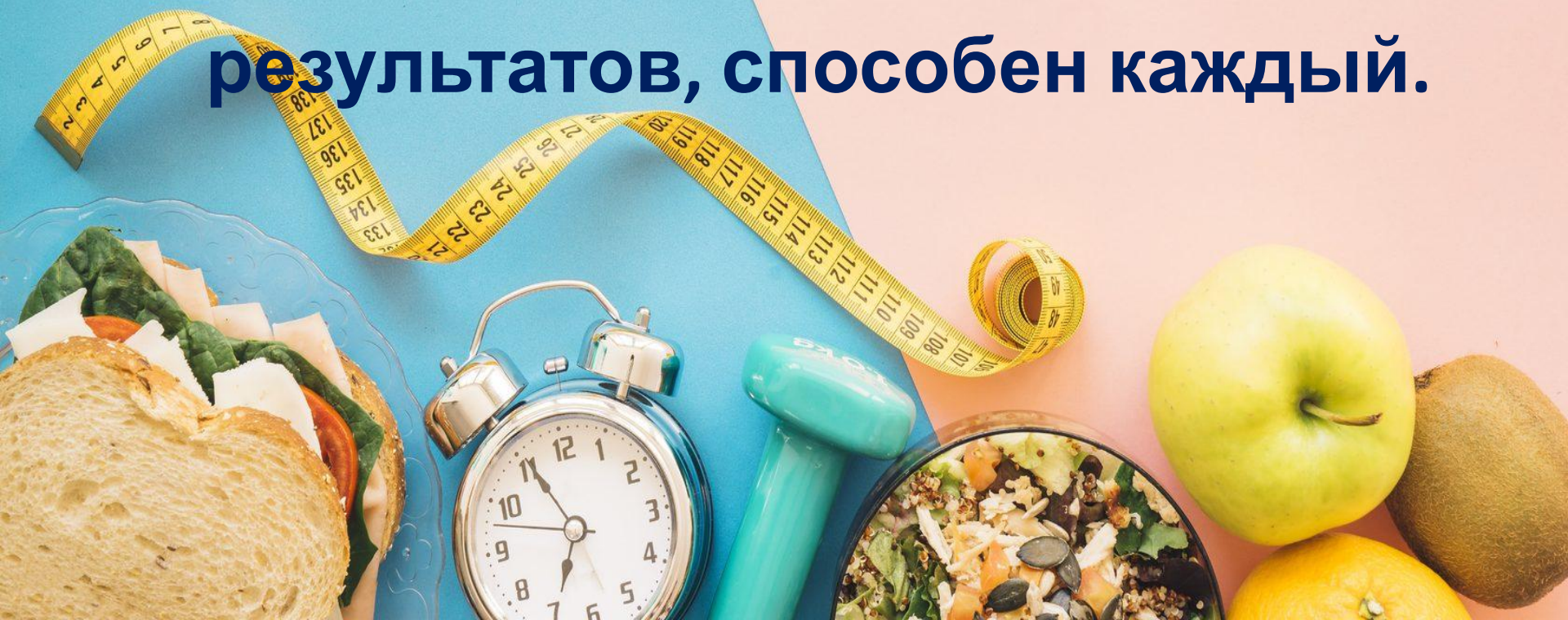
Спасское  
2020

**Уважаемые читатели!**

**Здоровье – это главная ценность человека, оно определяется рядом факторов, из которых главными являются наследственность и образ жизни.**

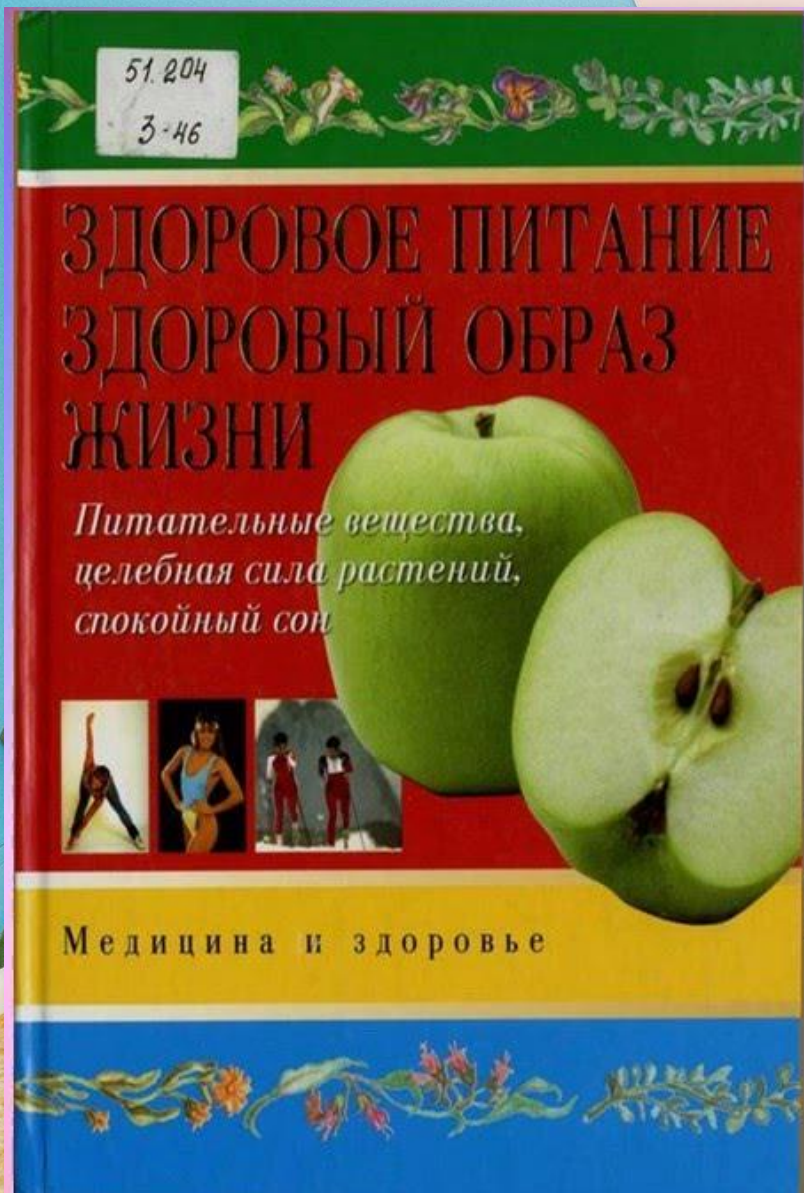


**Но если на первый фактор-наследственность, человек повлиять практически не может, то изменить свой образ жизни, чтобы достичь желаемых результатов, способен каждый.**



**Рекомендуем книги для прочтения,  
которые  
станут добрыми советчиками  
в любых ваших начинаниях.**



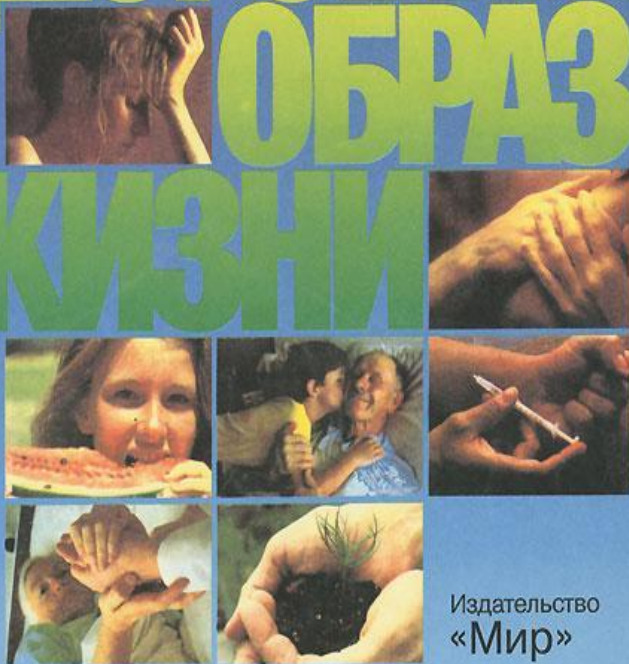


Из книги вы узнаете, в чем сила питательных веществ и целебных растений, а также о том, как избавиться от лишнего веса, бросить курить, наладить здоровый сон и избавиться от стресса.

Здоровое питание. Здоровый образ жизни : [питат. вещества, целеб. сила растений, спокойн. сон] / [отв. ред. Т. Карпенко]. – Москва : АСТ : Астрель, 2005. – 237, [1] с. : ил. – (Медицина и здоровье).

К.Байер, Л.Шейнберг

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Издательство  
«Мир»

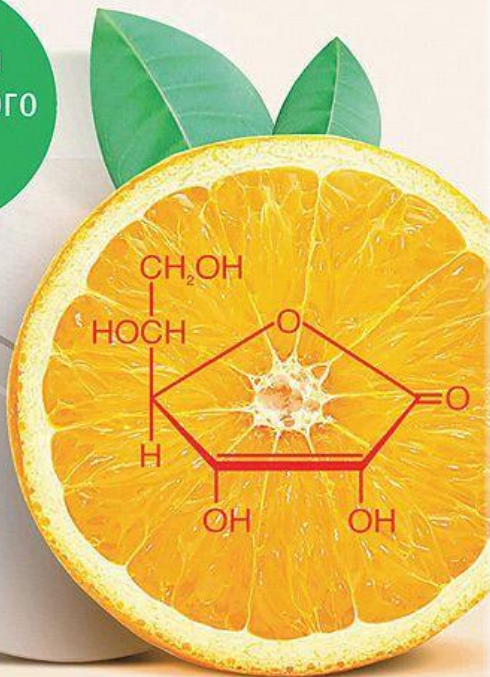
Здоровый образ жизни — это стиль жизни человека, при котором все действия направлены на укрепление здоровья и организма в целом. В книге наиболее полно раскрываются составляющие здорового образа жизни.

Байер, К. Здоровый образ жизни: учебное издание / К. Байер Л. Шейнберг ; пер. с англ. М. Д. Гроздовой [и др.]. — Москва : Мир, 1997. — 368 с.

ВЛАДИМИР СПИРИЧЕВ

# ЧТО МОГУТ ВИТАМИНЫ

ПАРАДОКСЫ  
ПРАВИЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ



НАУКА  
И МИР

**Что такое витамины? Какова роль витаминов в организме и сколько их нужно человеку? На эти и другие вопросы вы найдете ответ в этой книге.**

Спиричев, В. Б. Что могут и чего не могут витамины: Парадоксы правильного питания / Владимир Борисович Спиричев. - Москва : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011. – 287, [3] с.

И. ГУРИНА, Ю. ГУБЕРНСКИЙ

# ВОЗДУХ В ДОМЕ И ЗДОРОВЬЕ



ПОПУЛЯРНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

**Воздух в доме должен постоянно заменяться свежим. Это необходимо как для дыхания и здоровья, так и для сохранности самого дома. В книге даются советы, как сделать воздух в доме чище и обезопасить свое здоровье.**

Гурина, И. Воздух в доме и здоровье: Популярная энциклопедия / И. Гурина, Ю. Губернский. - Санкт-Петербург : Веды ; Азбука-Аттикус, 2011. – 253, [3] с. – (Главная книга о здоровье).




Семейный доктор

Людмила Рудницкая

# ЖИВАЯ ВОДА



Секреты  
клеточного омоложения  
и похудения

- 
- Обезвоживание = старость
  - Кто крадет у клеток воду?
  - Как правильно есть и пить воду?

 ПИТЕР

Вода - это один из факторов оздоровления и омоложения. Её нужно не просто правильно пить, но и правильно есть! И тогда вобравшие в себя живительную влагу клетки подарят вам прекрасный внешний вид и отменное здоровье. Как правильно пить воду, вы узнаете, прочитав книгу.

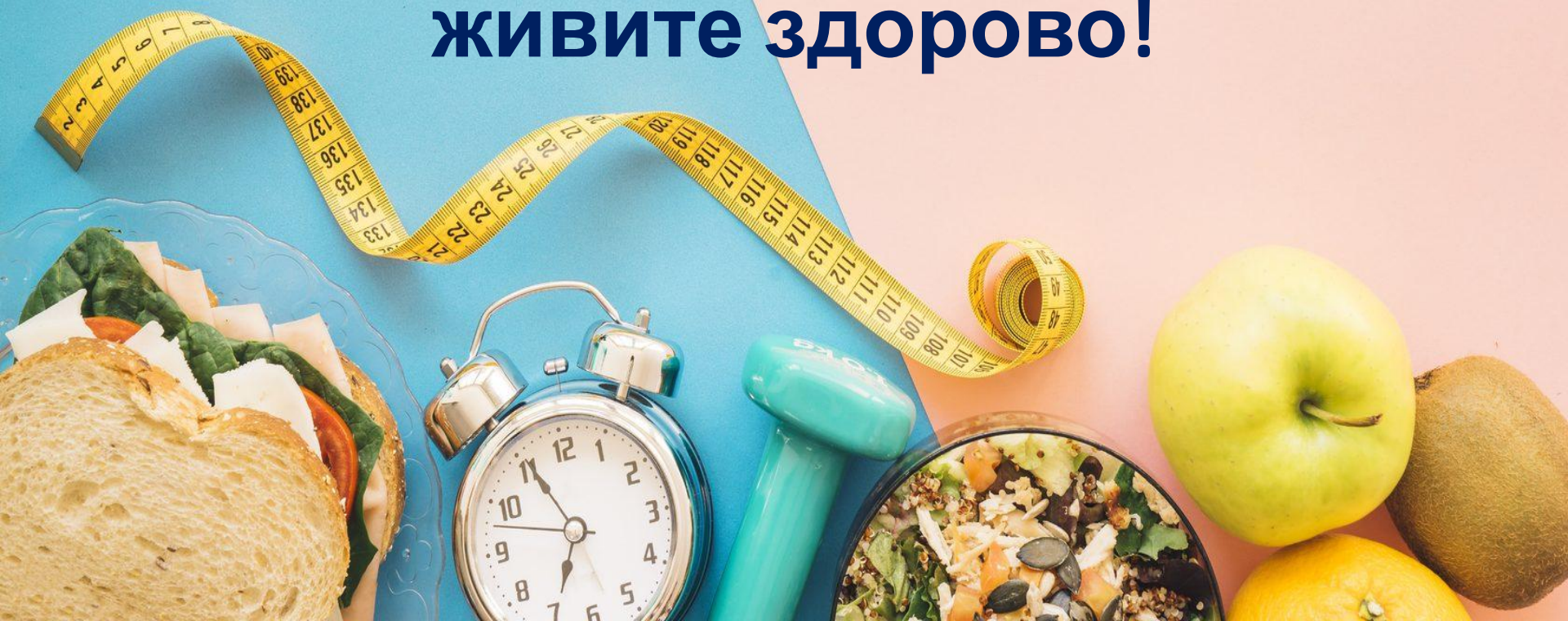
Рудницкая, Л. Живая вода: Секреты клеточного омоложения и похудения / Людмила Рудницкая. - Санкт-Петербург : Питер, 2011. - 205, [1] с.



Йога - это уникальная комбинация физических упражнений, созданных проверенной временем восточной традицией оздоровления всего организма. В книге даются рекомендации по правильному дыханию, выполнению несложных физических упражнений и рациональному питанию.

Кристенсен, Э. Йога для всех: Путь к здоровью / Элис Кристенсен. - Москва : ЭКСМО-ПРЕСС, 2002. - 191, [3] с. : ил.

**Читайте, просвещайтесь,  
просветляйтесь и  
живите здорово!**



# Центральная районная библиотека

**Наш адрес:**

с. Спасское, пл. Революции, 71

**телефон:** 8 (831) 65 - 2 – 54 – 15

**эл. почта:** [spasskay\\_cbs@mail.ru](mailto:spasskay_cbs@mail.ru),

**сайт:** [spas-bibl.ucoz.com](http://spas-bibl.ucoz.com)

**Часы работы:**

9<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> ежедневно, кроме субботы

