

Муниципальное учреждение культуры
«Межпоселенческая центральная библиотека
муниципального образования Кушевский район»

Искусство быть здоровым

Быть здоровым
модно!

Рекомендуемый список
литературы



Ст. Кушевская
2023г.

Муниципальное учреждение культуры
«Межпоселенческая центральная библиотека
Муниципального образования Кушевский район»

Краснодарский край,
ст. Кушевская. ул Ленина, 14

График работы:
Ежедневно с 9 –00 до 18-00
Пятница выходной

Телефон: 5--44-23



БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ -
ЭТО
СТИЛЬНО !

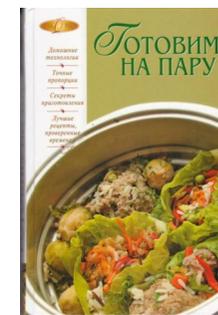
Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психологических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Как укрепить свое здоровье? Ответ прост — вести здоровый образ жизни. А как правильно его вести? Ответ можно получить из нашего рекомендуемого списка литературы.



Готовим на пару / авт.-сост. И. Михайлова — М.: Эксмо, 2010. — 320 с.

Это издание — верный помощник. Она содержит разнообразных блюд для любых трапез: закуски, супы, вторые блюда, десерты и тд.

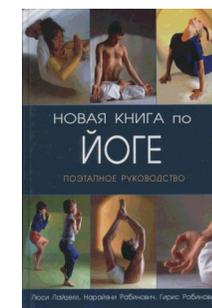


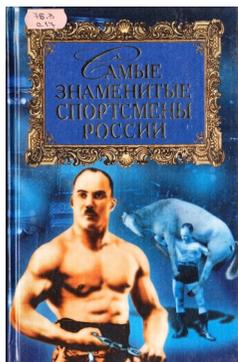
Михайлова, Т. Школа верховой езды для начинающих / Т. Михайлова .— М. : Эксмо, 2010.—176 с.

Из этой книги вы узнаете о том, как правильно содержать лошадь, объездить ее, и найдете полезные материалы: от договора купли-продажи до подбора спортивной экипировки.

Лайделл Л. и др. Новая книга по йоге: Поэтапное руководство / Люси лайделл, Нарайяни Рабинович, и др.— Пер. с англ. Н. Григорьевой — М.: ФАИР—ПРЕСС, 2004.—192 с.

Книга представляет собой полное руководство для занятий для самостоятельных занятий йогой. В книге приводятся позы, адаптированные к периодам детства, материнства и пожилого возраста.



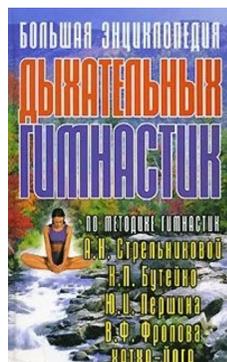


Самин Д.К.
Самые знаменитые спортсмены России / Д.К. Самин—М.: Вече, 2001 – 512 с.

Сборник очерков от самых знаменитых спортсменов России - от легендарного борца Ивана Поддубного до теннисиста Евгения Кафельникова, Ирина Роднина и многие другие.

Большая энциклопедия дыхательных практик / Авт.-сост. Л. Орлова.— Минск: Харвест, 2007.—224 с.

Книга рассказывает о дыхании, о строении и функциях дыхательной системы, о дыхательной гимнастике, о и о лечении других заболеваний с помощью дыхательных упражнений.



Гуандэ У.
Энциклопедия цигун / У. Гуандэ — М.: Изд-во Эксмо, 2002.—320 с.

Практики цигун достаточно просты и доступны каждому. Проверенные столетиями методы цигун — это путь к достижению хорошей физической формы и гармоничной счастливой жизни



Только здоровый человек может радоваться каждому наступившему дню. Без здоровья не нужны ни деньги, ни золото, ни другие материальные блага. Поэтому если у вас хорошее здоровье, берегите его!





Макаревич С. А.
Как быть здоровым без лекарств
 (вопросы и ответы).—М.: Ураджай,
 1997.—352 с.

Эта книга о том, как изменить или упорядочить свой образ жизни, как можно чаще выполнять посильную физическую работу, двигаться, бегать.

Как бросить пить / Авторы-сост. О. Д. Абрамович, Н.Р. Казарян, В.Н. Копасова. —М.: Эксмо, 2007.—256 с.

Данная книга содержит подробное описание причин и механизма возникновения алкогольной зависимости, ее признаков и стадий, а так же методов лечения.



Даймонд М., Шнелл Д.
Фитоника: образ жизни XXI века.
 — СПб.: Питер Ком, 1998.—320 с.

Фитоника — это результат длинных исследований здорового образа жизни, новая программа физического и психологического совершенствования человека. Фитоника —это совсем не сложно!



Бубновский С.М.
Головные боли, или Зачем человеку плечи? / Сергей Бубновский. — М.:Эксмо,2011.—192 с.

Автор расскажет, как правильно выполнять упражнения, чтобы избавиться от головных болей, а так же болей в плечах и шее, как укрепить свою психику.



Кузин М.В.
Здоровое сердце / М.В. Кузин.— М.: Эксмо,2010.—256 с.

Эта книга о том, как с молодых лет сохранить здоровое сердце, чтобы достойно прожить зрелые годы и встретить подходящую старость.

Пауэлл Дон Р.
Помоги себе сам / Пер. с англ. Н. Коломийской.— М.:КРОН-ПРЕСС,
 1998, - 352 с.

Эта книга, рекомендации которой просты и понятны, ответит на важные вопросы и укажет наиболее подходящий в вашей ситуации способ самопомощи.

