

Муниципальное казенное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
Северного района Новосибирской области
Верх-Красноярка библиотека

Альтернатива вредным привычкам

Библиографический список литературы

Верх-Красноярка, 2022

Человек устроен так, что хочет получать всегда всё и сразу. Решил избавиться от вредной привычки, но не получил мгновенного результата — бросил работу над собой и отказался от дальнейших попыток измениться в лучшую сторону.

Как сформировать новые привычки, не свернуть с намеченного пути и быть добрым к себе, даже если результат пока далёк от желаемого. После прочтения книг вы сможете постепенно и без жёстких установок улучшить свою жизнь, сменить модель поведения и избавиться от привычек, которые мешают вам нормально существовать. Ведь правильный образ и является альтернативой вредных привычек.



Д'Адамо, Питер. 4 группы крови - 4 образа жизни / П. Д'Адамо, К. Уитни ; пер. Г. И. Левитан. - Минск : Попурри, 2002. - 460 с.

Предлагаются детально разработанные индивидуализированные программы, следуя которым вы можете адаптировать образ жизни к особенностям своего организма, эффективнее справляться со стрессами, достичь эмоционального равновесия, максимально улучшить свое здоровье и преодолеть болезни.



Делавье, Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делавье ; [пер. с фр. О. Е. Ивановой, А. В. Бруенок]. - 2-е изд., доп. - Москва : РИПОл классик, 2013. - 192 с. : ил., цв. ил.

Книга получила всемирное признание и стала универсальным пособием не только для любителей силовых упражнений, но и для профессиональных опытных атлетов. В ней вы найдете подробное описание основных базовых силовых упражнений для развития мускулатуры, познакомитесь с последними достижениями в области совершенствования функциональных качеств организма и эстетики тела. Иллюстрации в сочетании с практическими рекомендациями позволят вам составить собственную программу тренировок.



Здоровое питание. Здоровый образ жизни. - Москва : АСТ ; Москва : Астрель, 2005. - 237 с. : ил.

Настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о курении и наркотиках, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений. Причем это не теоретические рассуждения, а четкие рекомендации: как избавиться от лишнего веса, как бросить курить, как наладить здоровый сон или избавиться от стресса.



Литвина, И. И. Кулинария здоровья. От принципов к рецептам / И. И. Литвина. - Москва : Физкультура и спорт, 1994. - 303 с.

Автор этой необычной кулинарной книги знакомит читателей с принципами здорового питания, основанными на законах физиологии и психологии. Вы узнаете методы приготовления продуктов, позволяющие максимально сберечь витамины и питательные вещества. Рецепты, приведенные в книге, подобраны с учетом совместимости продуктов.



Малахов, Геннадий Петрович. Путь к успеху и здоровью : поиски, ошибки, открытия / Г. П. Малахов, Т. М. Мороз. - Москва : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2004. - 349, [2] с.

Книга, о том как известный автор шел к своей цели, как создавал свою уникальную программу самооздоровления, в чем ошибался и чему научился, вы узнаете из этой книги. Приведены также лучшие оздоровительные методики, которые помогут каждому скорректировать собственную программу самооздоровления, добиться ее наибольшей эффективности.



Решетун, Алексей. Как не умереть молодым : судмед-эксперт о смерти, которой можно избежать / Алексей Решетун ; редактор А.

Новресли. - Москва : Альпина Паблшер, 2021. - 142, [1] с. : ил.

Отрезвляющий, жесткий, но честный взгляд профессионала на то, как люди собственноручно укорачивают свою жизнь, оказываясь в никотиновой, алкогольной и наркозависимости или не соблюдая элементарные правила безопасности.



СИМОН, Дэвид. Свобода от привычек : метод освобождения от вредных привычек, применяемых в центре Дипака Чопры / Дэвид Саймон, Дипак Чопра ; [пер. с англ. Е. Стародуб]. - Москва : София ; Киев : София, 2009.

Если вы хоть раз задумывались о том, чтобы избавиться от пристрастия к алкоголю, наркотикам, курению, перееданию, азартным играм, бессмысленным покупкам, то эта книга для вас. В ней предлагается новаторская методика, применяемая во всемирно известном Центре Чопры, которая помогла тысячам людей изменить свою жизнь к лучшему.



Соловьева, Эдит. Легкий способ оставаться молодой и привлекательной : [еда на пользу, совершенствуем фигуру, осанка и походка, лицо без морщин, роскошные волосы, здоровый сон] / Эдит Соловьева. - Москва : Эксмо, 2007. - 319 с.

Какая женщина не вздыхает с сожалением о проходящей молодости и не пытается всеми возможными способами ее удержать? И некоторым это действительно удается! Хотите стать одной из таких счастливиц? Все в ваших руках! Вы найдете в нашей книге самые действенные рецепты красоты и молодости, которые помогут вам победить в схватке со временем. Очищение организма и сохраняющие здоровье диеты, специальные упражнения для проблемных зон, чудодейственные маски для лица и волос из подручных средств—совсем немного усилий, и вы будете купаться в восхищенных взглядах окружающих.



Чой Сунг Мо. Древнекорейская оздоровительная гимнастика таньчжон хохьппоп / Чой Сунг Мо. - Ростов-на-Дону : Феникс : Эксперим. колледж Кубан. гос. акад. физ. культуры, 2002 (ГУП Печ. Двор Кубани). - 158 с. : ил.

Таньчжон хохьппоп - древнекорейская оздоровительная гимнастика, которая формировалась на протяжении столетий и используется до настоящего времени как средство укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний, а так же, как система комплексной регуляции организма. Отличаясь удивительной простотой и в то же время чрезвычайной эффективностью, предлагаемые в книге упражнения помогут вам заложить фундамент здорового тела и спокойного, сильного духа на долгие годы.



Все книги из списка есть в библиотеках Северного района Новосибирской области.

Муниципальное казенное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
Северного района Новосибирской области
632072, НСО, Северный район,
с. Верх-Красноярка, ул. Партизанская 3
E-mail sevbib14@mail.ru