

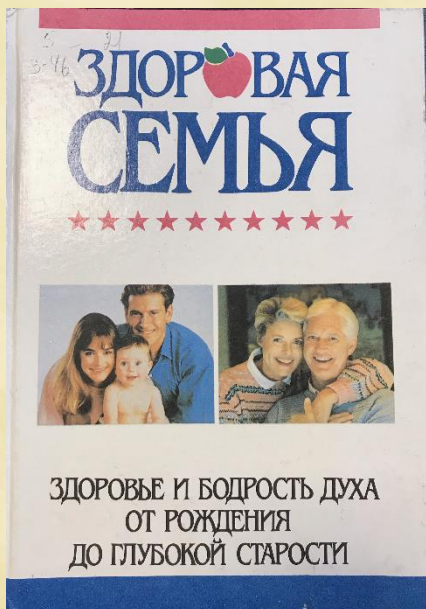
Добрые советы для вашего здоровья.

Здоровье человека, здоровый образ жизни — вопросы, которыми люди начинают задаваться чаще всего тогда, когда чувствуется, что этого самого здоровья становится всё меньше. В суете своей повседневной жизни человек часто забывает о себе и своем здоровье.

**Выставка – рекомендация
книг.**

с. Пелагиада 2023





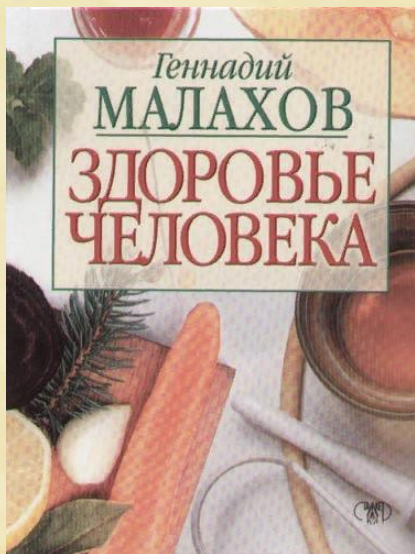
Вы знаете, что для здоровья нужно проходить 10 тысяч шагов в день? Это всем известно. Но мало кто догадывается, с какого потолка взялась эта цифра. И нет ни одного научного исследования, в котором бы она подтвердилась. А про идеальный ИМТ (индекс массы тела) тоже в курсе? По всей видимости, это сильно устаревший индекс. И к здоровью он имеет не самое прямое отношение.



Книга представляет интерес для всех слоев населения, независимо от их возраста и состояния здоровья. В книге рассматриваются все этапы жизни человека – проблемы подрастающего возраста, брака, воспитание детей.



Справочник позволяет в одной книге дать наиболее полную информацию о здоровье семьи в целом. Книга посвящена роли семьи в сохранении, поддержании и восстановлении здоровья ее членов.



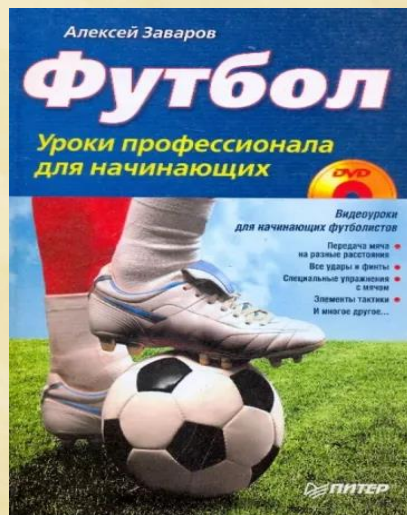
Из книги читатель узнает, как стать творцом своего здоровья, как восстановить и сохранить его, как создать собственную программу оздоровления, как скорректировать ее, учитывая собственную конституцию и биоритмы.



Эта книга - 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.



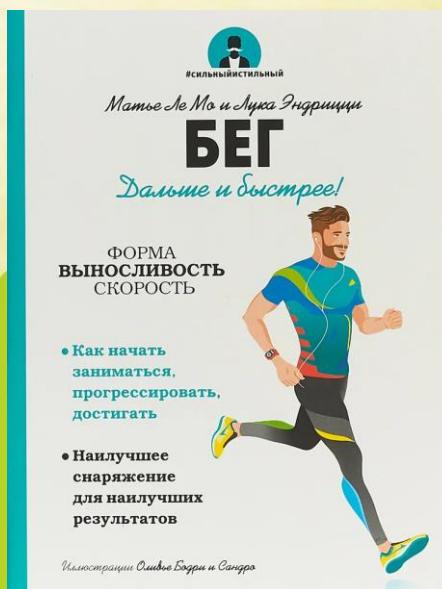
Это работа целителя Маловичко, его размышлений и исследований в области человеческого питания. Тем, кто знаком хотя бы с одной его книгой, хорошо известно, сколько внимания он уделяет вопросам питания. 90% болезней приходят в наш организм во время трапезы. А ведь с пищей мы должны получать заряд жизненной энергии, здоровые силы и отличное настроение. Почему все сложилось так трагично для человечества? На этот вопрос вы найдете в этой книге



Любой мальчишка мечтает научиться финтам, которые выполняют кудесники мяча. Казалось бы, это практически нереально, ведь подобное искусство постигают годами, однако это не совсем так. Самое главное - грамотный учитель, который смог бы не только рассказать о том, как выполнять тот или иной трюк с мячом, но и показать это на практике. В книге вы сможете найти описание техник выполнения различных трюков с мячом.



Сесть на шпагат, стать гибкой и пластичной, обрести подтянутое и стройное тело – Дарья Мороз поможет исполнить ваши мечты! Система тренировок раскроет все возможности вашего тела, позволит забыть о скованности и почувствовать свободу в движении.



Книга расскажет обо всех тонкостях и техниках бега, о питании, снаряжении, грамотном распорядке дня, научит составлять планы тренировок согласно вашим спортивным задачам и правильно восстанавливать силы. Будь вы новичок или опытный бегун, пособие даст вам солидный шанс на улучшение результатов.



В книге собраны советы и рецепты традиционной и народной медицины, а также различные психологические приемы, которые действительно помогут вам отказаться от этой вредной привычки, рассчитаны эти средства на людей разного характера. Помните, бросить курить - это реально!



В книге предлагаются советы и рецепты, с помощью которых можно навсегда покончить с пьянством и преодолеть тягу к спиртному.



Наркомания. При одном упоминании о ней у многих начинает учащенно биться сердце из-за тревоги за свою судьбу или жизнь близких. Как избежать этого зла, уберечь от него детей, куда обратиться за помощью, если беда все-таки случилась? На эти и другие вопросы ответит нарколог профессор О.Ф. Ерышев в книге "Жизнь без наркотиков"

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Составитель: Н.А. Резцова,
заведующая библиотекой-
филиалом №22**

