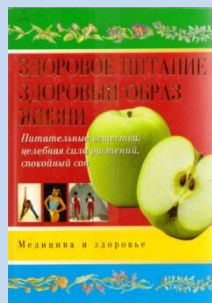




Предлагаем вашему вниманию библиографический список, который рассчитан на тех, кого интересуют проблемы здоровья, и не только своего личного, но и здоровья окружающих, а также на массового читателя, образ жизни которого направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья. В список включена научно - познавательная литература. Материал расположен по алфавиту авторов и заглавий. Книги представлены из фонда Центральной районной библиотеки.



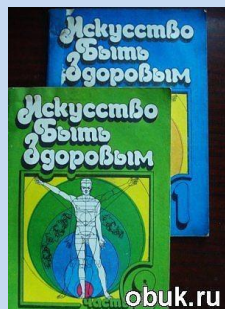
**Здоровое питание. Здоровый образ жизни.- М.: АСТ Астрель, 2005.- 237с.**

Эта книга - настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни. Это не теоретические рассуждения, а четкие рекомендации: как избавиться от лишнего веса, как бросить курить, как наладить здоровый сон, как избавиться от стресса.



**Иванченко В.А. Как быть здоровым.- Челябинск: Юж.- Урал. Кн. Изд- во, 1989.- 320с.**

Закаливание, массаж, физические упражнения, фитотерапия – темы этой книги.



**Искусство быть здоровым.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 80с., ил.**

В этой книге читатель найдет полезные рекомендации по занятиям различными видами физических упражнений, по закаливанию, питанию и т.д.



**Как быть здоровым.- М.: Медицина, 1990.- 240с.**

В данное издание вошла программа по обучению здоровому образу жизни, включающая бег, ходьбу, питание, занятия физкультурой. Для широкого круга читателей.



**Книга о здоровье: Сборник.- М.: Медицина, 1988.- 512с.**

В книге в популярной форме рассказано о строении и жизнедеятельности организма человека в различные возрастные периоды – от рождения до старости.



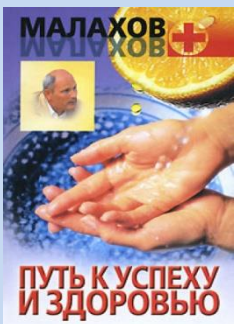


**Коростелев Н.Б.**

**От А до Я.- М.: Медицина, 1987.- 288с., ил.**

Можно ли избежать простудных заболеваний, сделать свой организм крепким, победить дурные

привычки? Чем руководствоваться в выборе профессии, которая стала бы главным делом жизни? Об этих и многих других вопросах, рассказывается в этой книге.



**Малахов Г.П. Путь к успеху и здоровью.- М.: ООО «Изд-во АСТ», 2004.- 349с.**

Г.П.Малахов- автор популярных книг по самооздоровлению, очищению организма. В книге приведены его

лучшие оздоровительные методики, которые помогут каждому скорректировать собственную программу самооздоровления.



**От болезни к здоровью.-**

**Днепропетровск: «Росток», 1995.- 397с.**

50 комплексов лечения различных болезней, а также молитвы об исцелении станут вашими помощниками на

пути от болезни к здоровью.



**Раковская Л.А.**

**Домашний справочник заболеваний.- Харьков: Изд-во «Клуб семейного досуга», 2010.- 320с.**

В справочнике изложены причины, симптомы и методы диагностики и лечения распространенных болезней. Особое внимание уделяется хроническим заболеваниям, контроль за которыми позволит пациенту жить полноценной жизнью.

***Каждый человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого. Помните, ваше здоровье – в ваших руках!***

**Читайте на здоровье!**

**Центральная районная библиотека  
с.Северное, ул.Чапаева, д.49**

**Тел.: 8 (35354) 2-11-12**

**Сайт: <http://severnoebibl.org>**

**Составитель: Н.Н.Фаррахова, библиограф**

**Центральная районная библиотека  
МБУК «МЦБС» Северного района**



**Рекомендательный буклет**

**Северное  
2024**