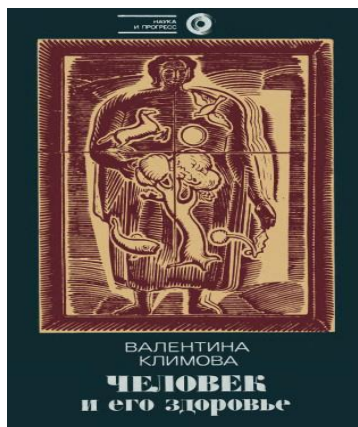


Литература о здоровом образе жизни, находящаяся в библиотеках РМБУ Белореченской МЦБ



Человек и его здоровье [Текст] / В.И. Климова. - 2-е изд. доп. - М. : Знание, 1990. - 224 с.

Научно-художественная книга, в которой о здоровье человека рассказывается с точки зрения его зависимости от социальных условий жизни, условий труда и отдыха, от того, насколько правильно сам человек оценивает свое состояние, какой ведет образ жизни. Это книга и о том, как сохранить здоровье в наш непростой век. Вместе с читателем обсуждаются сложные, многообразные и конкретные для каждого задачи — как жить «по науке». Проблема «человек и здоровье» рассматривается на основе современного знания, комплексно, системно.

Йога для всех: путь к здоровью / Э. Кристенсен. - Эксмо-Пресс, 2002. - 192с.,ил.

Как известно, йога не только придает телу необычайную гибкость, но и способствует общему улучшению самочувствия. Предлагаемая книга сосредоточена именно на оздоровительных свойствах древнейшей практики. Основным ее достоинством является то, что описанные в ней упражнения доступны абсолютно каждому, независимо от уровня подготовки. Внутри вы найдете подробные рекомендации по выполнению асан, правильному дыханию и грамотному сочетанию лечебных поз для улучшения вашего здоровья.



Здоровье женщины / Ю. Савельева. - М. : Рипол Классик, 2004. - 64 с.

Каждая женщина хочет всегда быть красивой и счастливой. Здоровье - основа благополучной жизни, для поддержания которой необходимо следовать не таким уж сложным правилам: физическая активность, сбалансированное питание, личная гигиена. Таким образом, можно предотвратить многие заболевания и отлично выглядеть, предупредив старость.

Из этой книги вы узнаете об эффективных упражнениях и специальных диетах, которые помогут вам поддержать здоровье и быть в форме, а также найдёте другую полезную информацию для ежедневного применения на практике.



Самоконтроль и здоровье / В. Сидельникова, В.

Лифшиц. - М :Триада-Х, 2001. - 95с.

Эта книга о самоконтроле за состоянием собственного здоровья и здоровья Ваших детей. Книга содержит много полезных советов, описание методов контроля при наиболее распространённых заболеваниях: гипертоническая болезнь, стенокардия, сахарный диабет, атеросклероз, онкологические заболевания, постинфарктное состояние и т.д.. Книга написана доступным языком, соответствует современным медицинским знаниям и предназначена для широкого круга читателей.





Энциклопедия фитнеса.TGym [Текст] / Федорищевы. - Москва : АСТ, 2020. - 272 с.

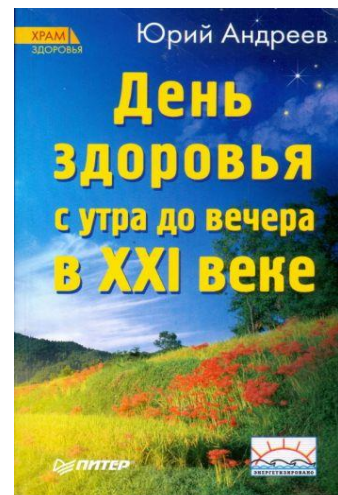
Татьяна и Дмитрий Федорищевы – создатели популярного фитнес-проекта «TGym – яркий путь к совершенству!», ведущие вебинаров и профессиональные тренеры, разработавшие свою систему взвешенного питания и тренировок. Проект TGym предназначен для тех, кто хочет угадать верную дорогу к достижению цели и добиться осязаемого результата – создать тело своей мечты! Только в симбиозе тренировок, сбалансированного (но не ограничивающего!) питания и четкой программы работы со своим организмом вы сможете исполнить все планы и изменить фигуру и внешность. Основываясь на подсказках и программах упражнений, данных в книге, вы сможете разработать свой проект усовершенствования физической подготовки и научитесь чувствовать свое тело, понимать его процессы и использовать законы, по которым оно естественно функционирует.

День здоровья с утра до вечера в XXI веке [Текст] / Ю. Андреев. - СПб. : Питер, 2009. - 281 с.

Юрий Андреев - действительный член Международной академии информации, связи, управления, доктор наук, член Союза писателей России, создатель и руководитель одного из лучших в стране учебно-оздоровительных центров - "Храм здоровья".

Юрий Андреев представляет мастер-класс здорового образа жизни. В книге четко и детально расписан один день современного занятого человека - день здоровья, способный настроить организм и разум на оптимальную жизнедеятельность. Всего один день, но он содержит в себе знания, накопленные автором за многие годы целительской практики!

Автор уверен: XXI век - это эра новых технологий, базирующихся на внутренних возможностях человека. Используйте эти технологии - и вы раскроете небывалые резервы здоровья!

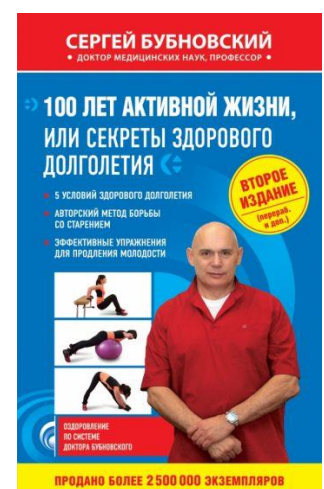


Психология здоровья [Текст] / П. Бобрович. – Минск Современная школа, 2011. - 269 с.

Советы врача и психолога для того, кто хочет сохранить здоровье. В юмористической форме изложены вполне серьезные советы по образу жизни, здоровому питанию, выбору лечения и отношению к своим болезням.

100 лет активной жизни, или секреты здорового долголетия [Текст] / С. Бубновский. - Москва : Э, 2017. - 192 с. : ил.

Впервые в новой книге самого известного российского врача Сергея Михайловича Бубновского раскрываются секреты здорового и активного долголетия! Доктор, который когда-то и сам смог начать новую жизнь после 27 лет использования костылей, призывает своего читателя по-новому взглянуть на систему под названием "Организм человека" не со стороны болезни, а со стороны возможностей, данных человеку природой. Как правильно восстанавливать организм после заболевания? В чем секреты долголетия? Можно ли жить не только долго, но и счастливо, наслаждаясь каждой минутой здоровой полноценной жизни? Вы узнаете пять основных условий активного долголетия, законы правильного питания для продления молодости. Познакомитесь с комплексами корригирующих здоровье упражнений при давлении, аритмии, бронхиальной астме и множестве других недугов. Вы научитесь растить детей здоровыми и не загубите собственное здоровье при уходе за тяжело больными близкими людьми.



Поймай здоровье в сети [Текст] / А. Лисица, Е. Савчук
- Москва : Э., 2019. - 160 с.

"Поймай здоровье в сети" - книга самого молодого академика РАН Андрея Лисицы и журналиста Елены Савчук, рассказывает о набирающем популярность термине "здоровьесбережение", способе мышления, предполагающем, что все мы должны взять на себя ответственность за свое здоровье, а не перекладывать ее на государство, медицину и докторов. Человек - сам менеджер своего здоровья, заботящийся о нем и управляющий им в том числе с помощью сетевых здоровьесберегающих технологий, доступных в смартфоне каждому из нас.

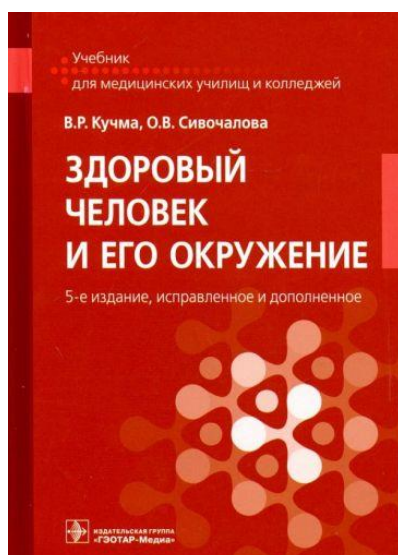


Бодибилдинг и другие секреты успеха [Текст] / А.Невский. - М. : АСТ, 2017. - 224 с.

Секреты успеха, собранные в этой книге, помогут читателям добиться желаемого - не только в спорте, но и в любых других областях. Знаменитый бодибилдер, актёр и кинопродюсер Александр Невский без прикрас рассказывает о собственном опыте строительства тела и покорения голливудского Олимпа, выделяя те вещи, которые позволяют любому человеку побороть трудности и приблизиться к цели. А также описывает базовые основы бодибилдинга - системы упражнений, режимы тренировок, азы правильного питания. Вооружившись этими советами, вы можете стать обладателем прекрасной фигуры и исполнителем собственной заветной мечты!

Формула молодости и здоровья [Текст] : Энциклопедия современной женщины / [авт. сост.Н.Шейко]. - М. : Мир книги, 2006. - 351 с.

Стать неотразимой женщиной не так трудно, как считают многие. Предлагаемая в этой книге "формула красоты" уже через несколько недель поможет вам стать такой, какой вы хотите себя видеть. Надо только не лениться и любить себя.



Здоровый человек и его окружение : Учебник / А. Кожин, В. Кучма, О. Сивочалова. - Изд.2-е,стереотип. - М. : Академия, 2008. - 400с.

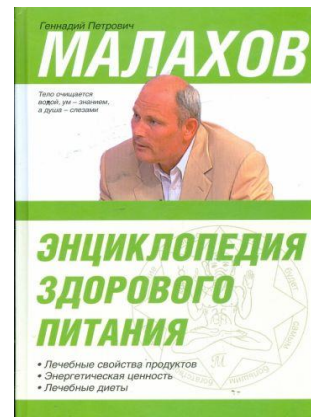
Учебник состоит из девяти глав, в которых даны современные представления о здоровье человека на протяжении всей его жизни, включая основные виды жизнедеятельности: обучение, трудовую деятельность, рациональное питание детей, гигиенические требования к предметам детского обихода, подходы к организации гигиенического воспитания и формированию здорового образа жизни населения, медицинское и санитарно-эпидемиологическое обеспечение населения. Особое внимание уделено влиянию факторов окружающей среды. Показана роль факторов, влияющих на рост и развитие, возникновение заболеваний в процессе жизни человека. В новом издании отражена Европейская стратегия охраны здоровья детей и подростков "Инвестируя в будущее", 2015-2020 гг., представлены гармонизированные европейские и российские подходы к оценке качества медицинской помощи в образовательных организациях и требования к квалификации медицинских работников школ, а также положения ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения (в последней редакции).

образовательных организациях и требования к квалификации медицинских работников школ, а также положения ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения (в последней редакции).

Энциклопедия здорового питания [Текст] / М. Малахов. - М. : АСТ : Астрель, 2008. - 411 с.

От того, что мы едим, зависят и наше здоровье, и работоспособность, и настроение. Классик оздоровления Геннадий Малахов вывел "пять золотых правил питания", которые помогут вам правильно питаться. Их разъяснению и обоснованию и посвящена эта книга.

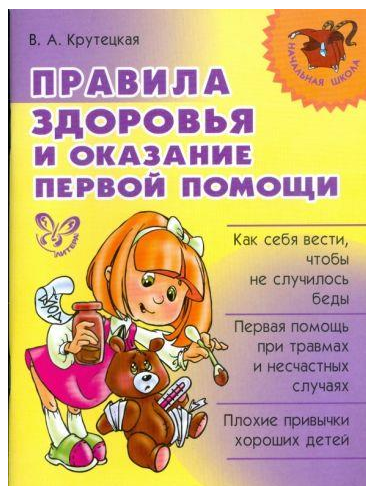
Здесь вы найдете сведения о лечебных свойствах, составе и энергетической ценности различных продуктов, о лечебных диетах, применяемых в современной медицине. Узнаете, как отличить доброкачественную пищу от недоброкачественной, как правильно хранить и готовить продукты и многое-многое другое.



Правила здоровья и оказание первой помощи [Текст] / В. А. Крутецкая ; Худ. Е. Савик. - СПб. : Литера, 2010. - 64 с. : ил.

Взрослые всегда волнуются за тебя, когда ты остаёшься без них дома или выходишь один на улицу. Забота твоих родителей и педагогов часто кажется тебе излишней. Но беспокойство взрослых вовсе не следует воспринимать только как опеку старших над маленькими. Взрослые остро чувствуют свою ответственность за твою жизнь и здоровье, и тревоги их не напрасны. К сожалению, несчастные случаи довольно часто происходят не только с детьми, но и с очень осторожными взрослыми. Вот почему тебе нужно не только быть всегда внимательным, но и суметь не растеряться в неожиданных обстоятельствах и помочь тем, кто попал в беду.

В первой и второй частях книги ты найдёшь полезную информацию об оказании первой медицинской помощи и о том, как нужно себя вести, чтобы не произошло несчастного случая.



Мать и дитя : Энциклопедия для пап и мам. – Ростов на Дону : Феникс, 2003. - 576с. : ил.

Ребенок и его здоровье - главная тема книги. Здоровье ребенка напрямую зависит от здоровья родителей, поэтому очень важно планирование беременности, серьезное отношение к ней. Подробно, месяц за месяцем, мы проследим за нормальным течением беременности и возможными осложнениями, за физическим и психическим формированием малыша в самом уязвимом возрасте – до года.



Бобрович, П. Психология здоровья [Текст] / П. Бобрович. - Минск, 2011. - 269 с.

Советы врача и психолога для того, кто хочет сохранить здоровье. В юмористической форме изложены вполне серьезные советы по образу жизни, здоровому питанию, выбору лечения и отношению к своим болезням.

Гигиена и экология человека : Учебник / Под ред.Н.А. Матвеевой. М. : Академия, 2008. - 305с.

Изложены основы гигиены и экологии человека. Представлены приоритетные положения традиционных гигиенических дисциплин: гигиены питания, гигиены детей и подростков, медицины труда, радиационной гигиены - с изложением медико-экологических проблем окружающей среды. Отражены законодательные и нормативные документы, а также гигиенические нормативы в данной области знаний. Соответствует ФГОС последнего поколения.

Для студентов средних специальных учебных заведений. Может быть полезен при обучении в бакалавриате и специалитете. 4-е издание, переработанное и дополненное.

