

**ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



**УВАЖЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!  
БЛАГОДАРИМ ВАС, ЧТО НАШЛИ ВРЕМЯ  
ОЗНАКОМИТЬСЯ С РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫМ СПИСКОМ!  
(ЕСЛИ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ПОМОЖЕТ ВАМ,  
МЫ БУДЕМ РАДЫ).**

Составление: библиограф ИБО Л. П. Угланова  
Оформление: менеджер по рекламе Д. В. Черкасова



[www.pytyahlib.ru](http://www.pytyahlib.ru)  
[Library\\_pyti-yah@mail.ru](mailto:Library_pyti-yah@mail.ru)

Муниципальное автономное учреждение культуры  
«Централизованная библиотечная система»  
Информационно-библиографический отдел

**«Здоровому все здорово!»**



*Рекомендательный список  
литературы*

12+

г. Пыть-Ях  
2017

*«Человек - мера всех вещей,  
а его здоровье - самое ценное богатство»*  
Пифагор

### Уважаемые читатели!

**7 апреля** на всей планете люди отмечают **Всемирный день здоровья**.

Почему такой день существует? Да потому, что здоровье - это самое дорогое, что есть у человека. Но что же такое здоровье?

- **Здоровье** - это когда тебе хорошо.
- **Здоровье** - это когда ничего не болит.
- **Здоровье** - это красота.
- **Здоровье** - это сила.
- **Здоровье** - это гибкость и стройность.
- **Здоровье** - это выносливость.
- **Здоровье** - это гармония.
- **Здоровье** - это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.

**День здоровья** - это праздник, когда люди всей планеты уделяют внимание таким важным понятиям, как долголетие и качество жизни. В этот день особенно акцентируется внимание на том, что только здоровье может обеспечить человеку удовольствие от жизни и созидательного труда.

Поэтому необходимо заботиться о своем здоровье. Вот что на этот счет говорил Артур Шопенгауэр: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Вашему вниманию предлагается литература, которая поможет выбрать здоровый образ жизни. Рекомендательный список литературы предназначен для юношества и взрослых, которые хотят быть здоровыми, активными, красивыми и модными.

**Мы молодые,  
Мы духом сильны,  
Мы выбираем  
Здоровье страны!!!**



14. Соловьева, В. А. Травяные коктейли и напитки : [оздоровление организма; укрепление иммунитета; повышение жизненного тонуса] / В. А. Соловьева. - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2010. - 222 с.

*Травяные чаи, коктейли и напитки на основе лекарственных растений и богатых витаминами фруктов и овощей обладают мощным оздоровительным воздействием на организм. В издании вы найдете все сведения о лучших рецептах этих целебных напитков.*

15. Уэлч, С. 10-10-10 : 10 минут-10 месяцев-10 лет: как управлять собственной жизнью и избавиться от сомнений при принятии сложных решений / С. Уэлч. - Москва : Эксмо, 2010.

*Всем известно, что жизнь - сложная штука, а решение проблем редко бывает ясным и очевидным. Сьюзи Уэлч, предлагает простой и ясный метод, помогающий принимать в своей жизни правильное решение.*



## Книги для тех, кто ценит свое здоровье!

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. - 2-е изд., переработано и дополнено. - Свердловск : Средне - Уральское книжное издательство, 1987. - 176 с.

*Размышляя о здоровье, автор говорит о том, что такое болезнь, как ей противостоять, о тренировке для тела и интересных занятий для души.*

2. В тренажёрном зале / пер. с англ. В. Орехова. - Москва : Терра, 1997. - 144 с.

*В книге рассказывается о том, как в домашних условиях можно с помощью специальных упражнений приобрести и поддержать хорошую физическую форму.*

3. Гаврилова, А. С. Пряные травы для здоровья и долголетия : [целебные свойства пряностей, правила и способы применения, эффективные домашние рецепты] / А. С. Гаврилова, А. А. Ионова, В. А. Плисов. - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2010. - 223 с.

*В книге подробно рассказывается о пряных травах и специях, а также о способах их заготовки и хранения. Кроме того, в издании приводятся различные способы приготовления лечебных снадобий, позволяющие сохранить все целебные свойства пряных трав.*

4. Гончарова, Т. А. Косметика на каждый день / Т. А. Гончарова. - Москва : Вече, 2000. - 415 с.

*Данная книга предлагает читателям ценную информацию: о препаратах, используемых в косметике, способы их приготовления; правилах ухода за различными типами кожи, волос; множество старинных и современных средств ухода за кожей, волосами, а также приемы различных видов массажа и других процедур.*

5. Диш, Р. Правильное и разнообразное питание при нейродермите / Р. Диш, К. Вагнер ; пер. с нем. М. Е. Зиминной. - Москва : ИНФРА-М ; [Б. м.] : Уникум Пресс, 2005. - 205 с.

*Питание - современная и модная тема, потому что мы всё больше заботимся о себе и о своём здоровье. Сейчас, пожалуй, не найти человека, который ни разу бы не задумался о составе пищи, которую, он потребляет.*

6. Дубровский, В. И. Валеология : здоровый образ жизни / В. И. Дубровский; предисл. В. Н. Мошков. - Москва : Флинта, 1999. - 559 с.

*Автор рассматривает основные вопросы валеологии: причины возникновения заболеваний, патологических симптомов и методы профилактики немедикаментозными средствами (питание, различные виды физкультуры и спорта, массаж, закаливание, баня, физио- и гидропроцедуры и многое другое).*

7. Исмуков, Н. Н. Без наркотиков : программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Н. Н. Исмуков. - Москва : ФАИР-Пресс, 2001. - 384 с.

*Нетрадиционный, но проверенный практикой подход к проблеме предупреждения и избавления от наркотической зависимости, предложенный автором, основан на включении собственной «антинаркотической» системы организма с помощью естественных безлекарственных методов.*

8. Исцеляющее касание : Массаж для всей семьи / сост. Т. Кондратьева. - Санкт-Петербург : Дельта, 1996. - 403 с.

*Массаж помогает быть здоровым и красивым, бодрым и энергичным, сохранять хорошее настроение, повышает работоспособность, а в ряде случаев и избавляться от недугов.*

9. Комплексные тренировки : высшая физическая формула / пер. с англ. В. О. Орехова. - Москва : Терра, 1997. - 144 с.

*В книге подробно описываются комплексные тренировки - главное условие высшей физической формы. Кроме упражнений приведены рецепты блюд, помогающих поддерживать высокий уровень выносливости.*

10. Лихачёвская, О. С. Как сохранить зрение при работе на компьютере / О. С. Лихачёвская. - Москва : Эксмо, 2010. - 255 с.

*В книге вы найдете рекомендации по настройке вашего компьютера на более щадящий режим, а также трехмерные картинку со скрытыми изображениями и другими эффектами, которые позволят отдохнуть глазам даже в рабочее время и восстановить их нормальную работу.*

11. Малахов, Г. П. Закаливание и водолечение / Г. П. Малахов. - Санкт-Петербург : Комплект, 1997. - 320 с.

*В книге рассмотрены методы закаливания и водолечения, способы проведения конкретных закаливающих и водных процедур.*

12. Раттер, С. Как на самом деле бросить курить. На любой срок, без стресса и последствий / С. Раттер. - Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2008. - 189 с.

*По существу, Сандра демонстрирует парадоксальную новаторскую психологическую программу курения, которая обеспечивает вам избавление от этой вредной привычки на любой поставленный срок.*

13. Соки и сокотерапия / сост. В. Д. Рыбак. - Ростов на Дону : Феникс, 1998. - 416 с.

*В настоящей книге собраны многочисленные рецепты соков плодов, ягод, овощей и некоторых дикорастущих растений России, представлена информация о целебных свойствах соков.*