



Исцели свое сознание.

В книгах вы найдете конкретные практические советы и упражнения, которые позволят вам не только управлять своим эмоциональным состоянием, но и использовать энергию эмоций для улучшения самочувствия, восстановления жизненной энергии и достижения всех своих целей.

1. Перлз, Фредерик. Внутри и вне помойного ведра / Ф. Перлз. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. - 283 с.
 2. Соловьев, Александр. Жизнь в кайф. Инструкция, которую вы должны были получить при рождении / А. Соловьев. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. - 253 с.
- Шифферс, Мария Евгеньевна. Энергия йоги : восточный метод обретения силы, здоровья и душевного равновесия / М. Е. Шифферс личная ученица и переводчик Б.К.С. Айенгара. - Москва : Эксмо, 2020. - 224 с.

ЗОЖ - ЭТО НЕ СЛОЖНО!



Составитель: библиограф
Л.П. Угланова
Оформление: гл. библиотекарь
Отдела методической и инновационной работы
Т.В. Мосунова

Library_pyti-yah-muzej@mail.ru
www.pytyahlib.ru



Муниципальное автономное учреждение культуры
«Культурный центр: библиотека-музей»

Отдел обслуживания



«За здоровый образ жизни»

Рекомендательный список литературы



Пить-Ях
2021

16+



7 апреля - Всемирный день здоровья

Проведение «Дня Здоровья» стало традицией с 1950 года. Основная цель - акцентировать внимание на необходимости вести здоровый образ жизни. Интересно отметить, что каждый год «Всемирный День Здоровья» проходит под разными лозунгами. 2021 год призывает всех: «Построить более справедливый, более здоровый мир».

Предлагаем Вашему вниманию книги, которые вооружат Вас некоторыми знаниями, необходимыми для сохранения и поддержания вашего здоровья.



Тайны и загадки нашего тела.

Эти книги относятся к разряду популярных, дают представление, насколько сложна система пищеварения, как лучше понять нашу кожу и как подружиться с сердцем.

1. Адлер, Йаэль. Что скрывает кожа : 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить / Й. Адлер ; перевод с немецкого Т. Юринова. - Москва : Бомборатм, 2018. - 349 с.
2. Борстель, Йоханнес Хинрих фон. Тук-тук, сердце! Как подружиться с самым неутомимым органом, и что будет, если этого не сделать / Й. Х. фон Борстель ; [перевод с немецкого Т. Б. Юриновой ; иллюстрации П. Груниной ; под редакцией Е. П. Аньшиной и А. Л. Звонкова ; предисловие автора]. - Москва : Эксмо, 2018. - 254 с.
3. Эндерс, Джулия. Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами / Д. Эндерс ; [перевод с немецкого А. А. Перевощиковой]. - Москва : Эксмо, 2018. - 331с.

Секреты здорового питания.



С помощью простых рецептов вы научитесь избавляться от вредных веществ, которые неизбежно попадают в организм из окружающей среды.

1. Грожан, Нелли. Детокс со вкусом : авторская система очищения организма / Н. Грожан, М. Бартелери ; перевод с французского Д. В. Бондаревского. - Москва : Эксмо, 2020. - 271 с.
2. Кунга, Пеме. Тибетская медицина : секреты правильного питания : современное руководство по древней методике исцеления / П. Кунга. - Москва : Э, 2018. - 272 с.

12 шагов к гружке с телом.



Вряд ли среди нас найдется хоть один человек, который полностью доволен своей внешностью, телом и весом. Эти книги помогут покончить с бесконечным марафоном по потере и набору килограммов.

1. Блумберг, Брюс. ЖироГен : почему мы едим все меньше, тренируемся больше, а худеем все хуже / Б. Блумберг ; [перевела с английского А. Сучкова]. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. - 239 с.
2. Король, Ксения Кирилловна. Дружу с телом. Как похудеть навсегда, или Стоп зажоры / К. К. Король. - Москва : Бомбортм, 2019. - 221 с.
3. Пономаренко, Анастасия Александровна. Другое тело : программа стройности для мужчин и женщин от спортивного врача / А. А. Пономаренко, С. Лавриненко. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. - 275 с.
4. Файзерс, Бернадетт. Маленькая книга BIG похудения / Б. Файзерс ; перевод с английского А. Головиной. - Москва : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2017. - 135 с.