

МБУ «ЦБС» ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА
ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЖИТЬ АКТИВНО – ЭТО СТИЛЬНО, ПОЗИТИВНО!

виртуальная выставка

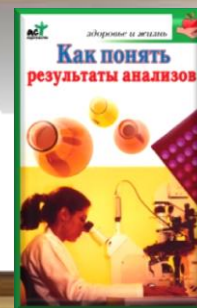
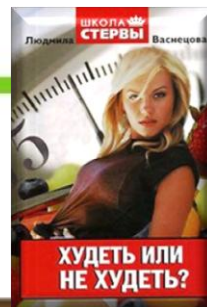


Уважаемый читатель!

Сегодня вести здоровый образ жизни становится модным. И это очень хорошо, так как в наше нестабильное, стрессовое время только человек, ведущий здоровый образ жизни, может быть успешным.

Никто не хочет болеть, все хотят быть только здоровыми. Только от самого человека зависит, каким будет его здоровье. И за здоровье надо бороться. Это должно становиться образом жизни человека. Надо воспитывать в себе правильные и полезные привычки, которые помогут сохранить здоровье.

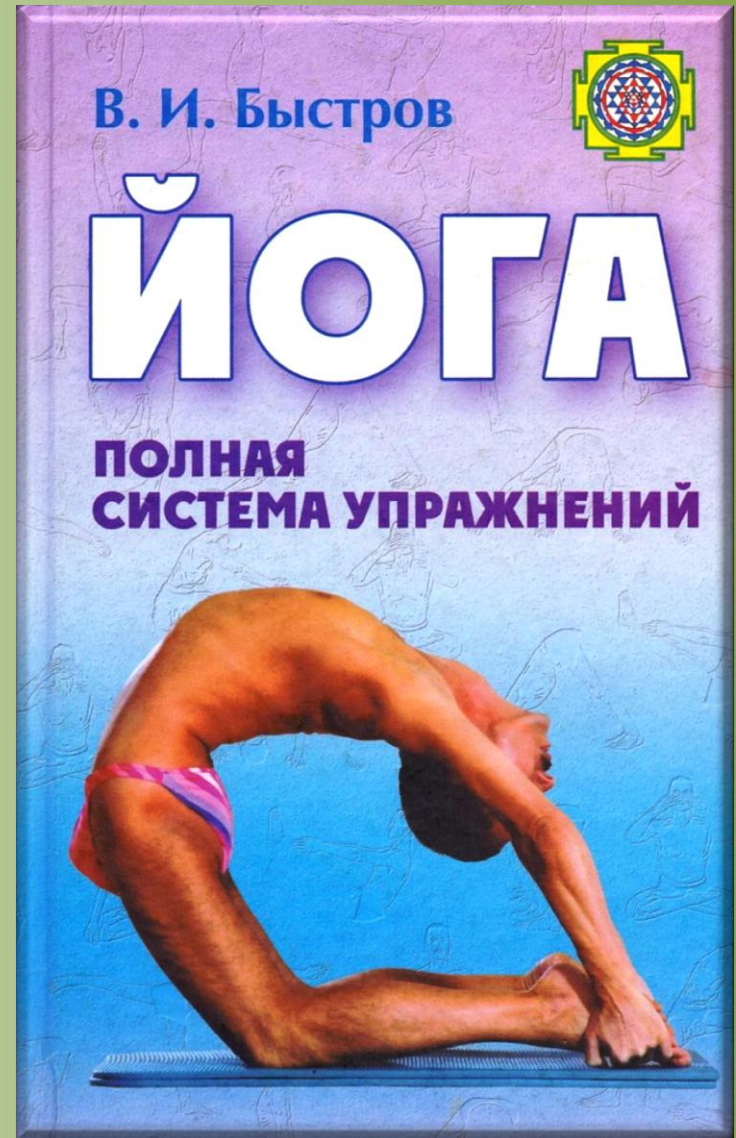
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ЭТО ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**





Быстров, В.И. Йога. Полная система упражнений : учебное пособие / В. И. Быстров. - 2-е изд., стереотип. - Минск : Книжный Дом, 2005. - 384 с. : ил.

Эта книга может служить практическим пособием как для тех, кто не знаком с йогой и начинает с нуля, так и для тех, кто занимается йогой в течение долгих лет. Цель предлагаемых упражнений — научить человека по-настоящему ощущать истинную полноту жизни и наслаждаться ею. Книга будет интересна тем, кто хочет улучшить свое здоровье и обрести внутренний покой и равновесие.



Васнецова, Л. Худеть или не худеть? : монография / Людмила Васнецова. - Москва : ЭКСМО, 2006. - 384 с. - (Школа стервы).

Эта книга позволит вам сориентироваться на диетическом рынке товаров и услуг и поможет понять, какую диету выбирать и стоит ли это делать вообще!





Казьмин, В. Д. Иммунитет : укрепление защитных сил организма / В. Д. Казьмин . - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 155 с. : ил. - (Здоровье нации).

Все чаще в средствах массовой информации прослеживается мысль, что процент здоровых людей катастрофически уменьшается, а количество хронически больных неуклонно растет. В первую очередь это объясняется падением иммунитета, что тоже легко объяснимо на фоне ухудшающейся экологии, пищи из концентратов, стрессового образа жизни и повального увлечения химическими лекарственными препаратами.

АЛЛЕН КАРР

**ЛЕГКИЙ
СПОСОБ**

**БРОСИТЬ
КУРИТЬ**



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's
Easyway

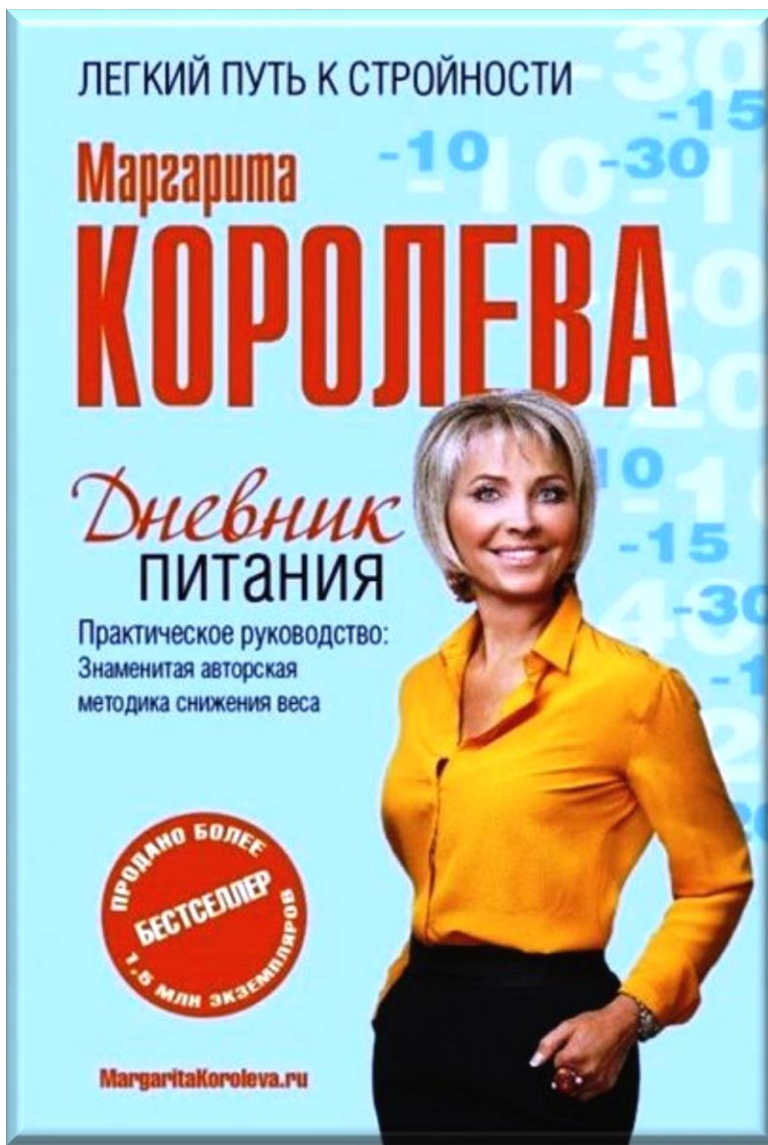
Карр, Аллен. Легкий способ бросить курить : пер. с англ. / Аллен Карр. - Москва : Добрая книга, 2012. - 208 с.

В этой книге Аллен Карр подробно рассказывает о коварных ловушках, подстерегающих каждого, кто принял решение бросить курить, поддерживает в читателе веру в свои силы, чтобы навсегда порвать с курением. Автор обсуждает последствия отказа от курения, разоблачает мифы, связанные с процессом отвыкания, помогает читателю стать свободным от никотинового рабства без впадения в зависимость от заменителей никотина.

Карр, Аллен. Легкий способ бросить пить : пер. с англ. / Аллен Карр. - Москва : Добрая книга, 2007. - 272 с.

В книге «Легкий способ бросить пить» он развенчивает иллюзии, которые окружают проблему алкоголизма и изображают жизнь ~ без алкоголя невозможной. Он предлагает помощь всем, кто искренне хотел бы избавиться от недуга, который разбивает семьи и разрушает жизни.





Королева, М. Дневник питания : монография / Маргарита Королева. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Астрель-СПб., 2010. - 222 с. : ил. - (Легкий путь к стройности).

Дневник питания - практическое руководство к знаменитой методике снижения веса Маргариты Королевой. Пользуясь этим дневником, вы не только легко избавитесь от лишних килограммов, но и сохраните достигнутый результат навсегда.

ас
ИЗДАТЕЛЬСТВО

здоровье и жизнь

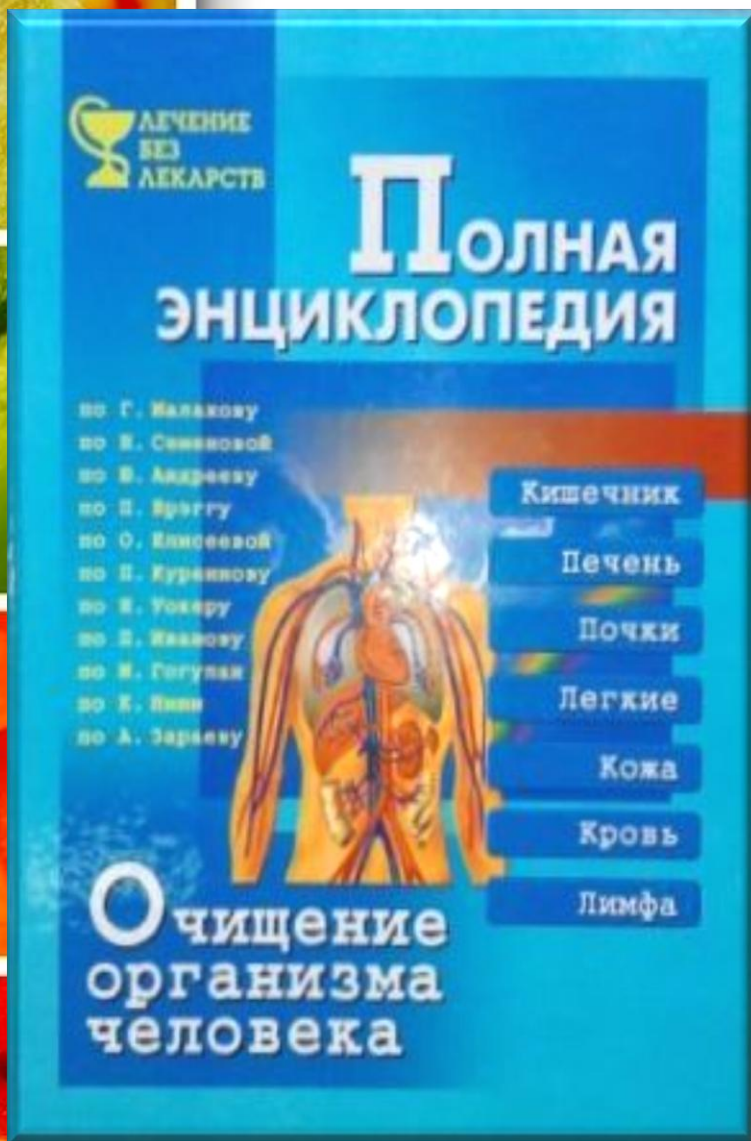


Как понять результаты анализов



Милюкова, И.В. Как понять результаты анализов : научно-популярная литература / И. В. Милюкова. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Сова, 2011. - 63 с. : ил. - (Здоровье и жизнь).

Анализы крови и мочи – двух «главных» жидкостей организма, состав которых изучен до тонкостей, могут рассказать врачу очень многое. Эта книга поможет вам понять, какие методы исследования крови и мочи используются для постановки диагноза; для чего и как их проводят; о чем свидетельствуют отклонения от нормы.



Очищение организма человека : полная энциклопедия. - Санкт-Петербург : Весь, 2004. - 256 с. : ил. - (Лечение без лекарств). - Библиогр.: с. 256.

Эта книга представляет собой справочник, позволяющий читателю не только узнать о разных системах и способах очищения организма, но и определить, при каком заболевании какую чистку надо применять. Вы узнаете о строении физического тела человека, о типах и чертах характера, об энергетических телах человека, о биологических и лунных ритмах и их влиянии на организм.



Смолина, Т. Укрепление иммунитета. Долой болезни! : научно-популярная литература / Татьяна Смолина. - Санкт-Петербург : Невский проспект, 2006. - 151 с. - (Живи здоровым!).

Из книги вы узнаете о том, как работает иммунная система, какие неполадки могут в ней возникнуть и как их отладить. Главное внимание уделяется способам сохранения и укрепления иммунитета медицинскими препаратами и естественными методами.



Энциклопедический справочник
медицины и здоровья : справочное
издание. - Москва : Русское
энциклопедическое товарищество,
2003. - 958 с. - (Пушкинская
библиотека) (Сельская библиотека
- 3.1.).

Энциклопедический справочник
медицины и здоровья представляет
собой уникальную "энциклопедию в
таблицах", которая охватывает самый
широкий круг вопросов:
предупреждение заболеваний и их
диагностика на ранних стадиях, меры
первой помощи, лекарственные
препараты и особенности их
применения, рекомендации по
лечению заболеваний в домашних
условиях и многое другое. Удобная
табличная структура облегчает поиск
нужной информации.

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
ЭТИ И МНОГИЕ ДРУГИЕ
ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ О
СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЖДУТ
ВАС В ОТДЕЛЕ ВЫДАЧИ
ЛИТЕРАТУРЫ
ЦЕНТРАЛЬНОЙ БИБЛИОТЕКИ**

Наш адрес: п. Кугеси, ул. Шоссейная, д. 16
Телефон для справок: 2-17-70

Составитель: Иванова С.В., зав. ИБО