



«Здоровье – благо высшее для смертных, второе – быть красивого сложения», - пелось в одном древнегреческом гимне.

Взаимосвязь между внешним обликом человека и состоянием его здоровья была отмечена давно. Красота и здоровье должны быть неразделимы с 16 лет до 60. Однако у большинства женщин красота уходит вместе с молодостью – значит и со здоровьем не все в порядке. Одним словом, если женщина после 40 стареет, полнеет и становится некрасивой, то она ошибается, считая себя здоровой. Конечно, биологические процессы старения неумолимы, но если время мы остановить пока не в силах, то оставаться или не оставаться здоровыми и красивыми - во многом зависит от нас самих. Всем известна фраза «Человеку столько лет, на сколько он выглядит.»

ВЕНДРОВСКА, С. СТО МИНУТ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ/С.

Вендровска /пер. с польск. - Н.Новгород: Нижегородское кн. изд-во, 1992. – 143 с.

Книга содержит ценные и интересные сведения, которые помогут каждой женщине стать красивой, сохранить здоровье и бодрость. Предложены принципы рационального питания, приводятся комплексы гимнастических упражнений. Советами из этой книги можно воспользоваться не только дома, но и на прогулке, на пляже, во время домашних работ. Рецепты питательных масок, протираний, кремов просты и доступны каждой женщине.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. – М.: Астрель, 2005. – 237 с.

Книга – настоящая энциклопедия здоровья. Содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о курении и наркотиках, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений. В книге даны четкие рекомендации: как избавиться от лишнего веса, как бросить курить, как наладить здоровый сон или избавиться от стресса. Хорошо бы эту книгу иметь каждой женщине в качестве настольной книги.

ИВАНОВА, О.А. ФОРМУЛА КРАСОТЫ/ О.А. Иванова – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с.

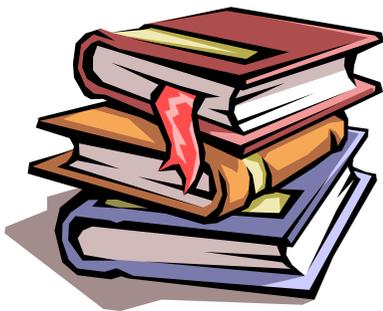
Быть красивой мечтает каждая женщина. Но в чем заключается секрет красоты, как добиться соответствия эталонам красоты, какие средства выбрать для совершенствования своего телосложения – все это вы узнаете из книги. Вашему вниманию предложены тесты для оценки подвижности в области позвоночника, в суставах плечевого пояса и нижних конечностей, а также, серия упражнений развивающие гибкость тела.

КРАСОТА СВОИМИ РУКАМИ: по материалам зарубежной печати. – Минск:СЛК, 1994 – 282 с

Книга содержит рекомендации женщинам, которые, неся нелегкое бремя забот, хотели бы оставаться женственными, привлекательными, любимыми. Специальные разделы посвящены девочкам-подросткам и дамам, перешагнувшим рубеж бальзаковского возраста. Быть красивой – значит быть здоровой и доброй. В книге помещены советы по декоративной и лечебной косметике, некоторые из этих советов были известны еще вашим прабабушкам. Воспользовавшись ими, вы приобретете особый, только вам присущий шарм.

**МАЛАХОВ, Г.П. ПУТЬ К
УСПЕХУ И ЗДОРОВЬЮ:** Поиски,
ошибки, открытия/Г.П. Малахов – М.:
Издательство АСТ; Донецк: Сталкер,
2004 – 349 с.

Автор популярных книг по
самооздоровлению, очищению
организма, голоданию не навязывает
никому свои методы оздоровления, он
пишет о том, что испытал сам, все
предлагаемые методики апробированы
им на себе. В книге собраны лучшие
методики, рассказывается о том, как
ими правильно пользоваться, как
очищать свой организм, как провести
голодание и применять урину с пользой
для своего здоровья. Вы также узнаете
много необычных рецептов лечения
распространенных заболеваний.
Предложенная автором характеристика
индивидуальных особенностей и
биологических ритмов человека
позволит каждому скорректировать
собственную программу самооз-
доровления, добиться ее наибольшей
эффективности.



**Котельницкая
библиотека
работает**

с 13 час до 19 час.

Выходной день – суббота

Адрес:
Нижегородская область,
Чкаловский район,
д. Котельницы,
ул. Центральная, д. 7

Телефон

(8 831 60) 34-3-19



МКУК «КБС Котельницкого сельсовета»
Котельницкая библиотека
сельский информационный центр
семейного чтения и досуга

**СОЮЗ
ЗДОРОВЬЯ
И КРАСОТЫ**

**РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

д. Котельницы, 2014