

Ждем вас в Котельницкой сельской библиотеке

каждый день рабочей недели

с 13.00 до 19.00
суббота – выходной день

Адрес:

**Нижегородская обл, Чкаловский район,
д. Котельницы,
ул. Центральная, д. 7**

Телефон, факс:
34-3-19

E-mail: sic1.2005@mail.ru



МКУК «КБС Котельницкого сельсовета»
Котельницкая библиотека- филиал
сельский информационный центр семейного чтения



**СТИЛЬ ЖИЗНИ -
ЗДОРОВЬЕ**



**РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Котельницы
2014



Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Представляю вашему вниманию список книг, в которых даны советы по организации здорового образа жизни.

Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 287с.

Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 287с.

В своих книгах, размышляя о здоровье, автор говорит о том, что такое болезнь, как ей противостоять, о тренировке для тела и интересных занятиях для души.

Бун, А.Ю. Как стать долгожителем / А.Ю. Бун. – М.: Грэгори, 1997. – 224с.

Книга построена в виде рассказа автора о своей жизни, о том, как ему удалось победить свои болезни. Даны рецепты диетических блюд.

Ерышев, О.Ф. Жизнь без наркотиков / О.Ф. Ерышев. – М.: Астрель: АСТ, 2005. – 159с.

Что такое – наркомания, как проявляется, как ее предупредить, как уберечь от нее детей, куда обратиться за помощью, если беда случилась, на многие вопросы ответит ведущий петербургский нарколог в книге.



Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 237с.

В книге даны четкие рекомендации: как избавиться от лишнего веса, как бросить курить, как наладить здоровый сон, избавиться от стресса. Книга – настоящая энциклопедия здоровья, содержит интересные сведения о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений.



Красота своими руками: По материалам зарубежной печати. – Минск: ООО «СЛК», 1994. – 282 с.

Книга предназначена для женщин, хотя она и издана довольно давно, однако советы по уходу за собой и своей внешностью не потеряли актуальности.

Малахов, Г.П. Здоровье человека / Г.П. Малахов. – Донецк: Сталкер, Генеша, 2005. – 638 с.

Книга о том, как восстановить и сохранить здоровье, как создать собственную программу оздоровления, учитывая биоритмы, приведены оригинальные методики и комплексы гимнастик, помогающих оздоровлению.

Соколов, П.П. День здоровья делового человека / П.П. Соколов. – М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 1995. – 191 с.

В основе книги лежит система рационального распределения оздоровительных мероприятий в течение дня. Дан комплекс различных видов гимнастик, массажа, приемы аутотренинга, водо- и траволечения. Книга рассчитана на деловых людей.

