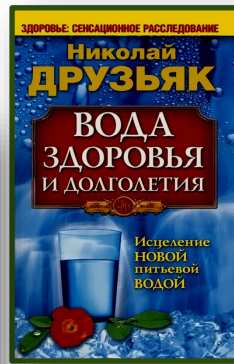
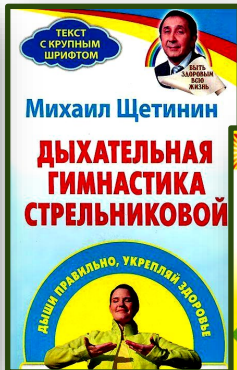


16+

Верить! Жить! Творить!



*Хотите стать здоровыми – учитеесь вести здоровый образ жизни!
Берегите себя, свою жизнь, здоровье, здоровье своих близких!
Данные книги помогут Вам сохранить и улучшить свое здоровье.
Приятного Вам чтения и железного здоровья!*

Наш адрес:

г. Астрахань, ул. Шаумяна, 87
Центральная городская библиотека
Наша медиа-платформа:
astra-cgbs.ru

Группы в социальных сетях:
vk.com/astracgbs (в контакте)
www.ok.ru/group/53347278979157

Информационный список подготовлен
Главным библиографом Н. В. Кручинкиной



Информационный список

*Представленные книжные издания находятся
в едином фонде Центральной городской библиотеки*

Астрахань
2020

«...Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

Г. Гейне

Неоценимое счастье в нашей жизни – здоровье. Его сохранение в значительной степени зависит от того, как мы к нему относимся. И здесь важно вспомнить древнюю мудрость, которая гласит, что подорвать здоровье намного легче, чем добиться его восстановления.

Здоровье - это самое ценное, что у нас есть, ведь многое в жизни зависит от нашего эмоционального и физического состояния. При хорошем самочувствии мы легко справляемся с повседневными делами, достигаем успехов в работе, заряжаемся энергией, чтобы преодолевать любые трудности. Но для этого нужно найти баланс между:

- Работой и свободным временем
- Телом и душой
- Удовольствием и чувством меры
- Отдыхом и физической нагрузкой
- Активностью и расслаблением
- Стремлением к успеху и удовлетворенностью
- Желаниями и возможностями
- Пониманием себя и окружающих
- Вложенными силами и полученными результатами
- и так далее... .

Поиск такого баланса - это задача на всю жизнь, и ее условия постоянно меняются. Например, с возрастом вопросы здоровья выходят на передний план: мало кто может похвастаться идеальным самочувствием, и забота о себе начинает занимать все больше времени.

Здоровый образ жизни, позитивный настрой, осознанное отношение к потребностям собственного тела - это основы хорошего самочувствия до глубокой старости.

Важную роль в сохранении здоровья играет самореализация, ведь когда вы занимаетесь любимым делом - вы находитесь в своей стихии и чувствуете себя счастливым. Вот почему так важно найти свое любимое занятие. Остановитесь и подумайте: может быть, это спорт, или музыка, или творчество?

Библиотеки муниципального казенного учреждения культуры

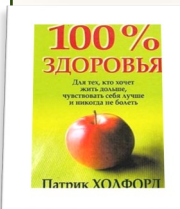
«Централизованная городская библиотечная система»

**Предлагают Вашему вниманию наиболее интересные книжные издания,
посвященные здоровому образу жизни.**



Холфорд, П. 500 вопросов и ответов о здоровье и питании. Что? Когда? Как? / Патрик Холфорд; пер. с англ. [А.К. Петрова]. - Москва: АСТ: Астрель, 2007. - 474 с.

Книга содержит много интересной и полезной информации для всех, кто небезразличен к своему здоровью. Женское, мужское и детское здоровье, питание и борьба с лишним весом, сохранение молодости и вредные привычки.



Холфорд, П. 100% здоровья / Патрик Холфорд; пер. с англ. [В.М. Баженова]. - Москва: Попурри, 2009. - 336 с.

Как победить инфекцию без антибиотиков; справиться с депрессией без фармацевтических препаратов; восстановить гормональный баланс без гормоно-заместительной терапии; бороться с причинами рака, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, бесплодия и т.д.



Чепурной, И. П. Питание и здоровье человека / Иван Петрович Чепурной. - Москва: Дашков и К, 2011. - 205, [1] с.: ил.

Книга познакомит читателя с новым подходом к биохимическим обменным процессам, протекающим в организме здорового человека, приводятся показатели.

**Если Вы соблюдаете здоровый образ жизни –
постарайтесь сделать все возможное, чтобы передать
полезную привычку своим детям.**

**Предлагаем рекомендации для родителей
о правильном уходе и кормлении за детьми, развивающих физических
упражнениях и играх с малышом,
выборе игрушек, профилактике болезней и многое другое.**



Комаровский, Е. О. Здоровье ребенка и здоровый смысл его родственников / Евгений Олегович Комаровский. - Москва: Эксмо; [Харьков]: Клиникон, 2016. - 585 с.: ил.



Фромм, А. Азбука для родителей / Аллан Фромм. - Тула: Родничок; Москва: Астрель, 2014. - 349, [1] с.: ил.