



Стрельникова. Н. Домашние заготовки по Болотову : 12+ / Наталья стрельникова. - М. : АСТ; Владимир : ВКТ, 2008. - 159, [1] с. - (Здоровье – это счастье). - ISBN 978-5-17-049940-3.

Вы узнаете, как сделать самые вкусные и самые полезные домашние заготовки. Это не просто хорошие рецепты: всё в них соответствует учению Бориса Васильевича Болотова о правильном питании. Его оздоровительная система помогла автору книги, Наталье Стрельниковой, привести в порядок свое здоровье и подлечить близких.

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».

Л.Н.Толстой



ДОМ КНИГИ



ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

г.Выкса

М-н «Центральный», 20

Телефон: (831) 77-3-92-85

Эл. Почта: home-book@ Rambler.ru

Составитель, компьютерный набор
и верстка-Абрамова С. Л.

Мы работаем

Пн-Пт — с 10.00 до 18.00

Суббота—выходной день

Вс — с 10.00 до 17.00

МБУК «ЦБС
городского округа
город Выкса»
Центральная библиотека

**Здоровые
привычки**



**Информационный
буклет**

Выкса
2019

«Здоровье есть высочайшее богатство человека» - Гиппократ



Брегг, П. Программа здоровья для позвоночника : 12+ / Поль Брегг. – М. : Вектор. 128. – (Классика оздоровления. Теория и практика). – ISBN 978-5-9684-1191-4.

Данная книга Поля Брегга - одна из наиболее популярных. Она - результат жизненного и оздоровительного опыта автора. В ней представлена полезнейшая информация о том, как восстановить и сохранить здоровье позвоночника, даны эффективные упражнения.



Геллино, Д. Йога на каждый день. Великолепная книга для начинающих : 12+ / Дэвид Геллино, Дэвид Робсон, переводчик Юлия Змеева, иллюстратор Грэм Робсон. – М. : Рипол Классик, 2008. – 192 с. – (Карманная энциклопедия практических советов). – 192 ISBN 978-5-386-01157-4.

Йога действительно может изменить вашу жизнь. Практика йоги развивает силу и гибкость, оздоравливает организм и приносит огромную пользу. Книга написана простым языком, она станет настоящим сокровищем как для новичков, так и для опытных практикующих!



Дан, О. Лифтинг-гимнастика : 12+ / Ольга Дан. – СПб. : Питер, 2007. – 160 с. – (Красивое тело). - ISBN 978-5-91180-447-3.

Хотите за 2 месяца помолодеть на 10 лет? Это возможно! Причем без вмешательства пластического хирурга. Перед вами уникальный комплекс омолаживающих упражнений и косметического самомассажа. Простейшая гимнастика для лица и области декольте творит настоящие чудеса!



Ионова, Л. Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой : 12+ / Лидия Ионова. – М. : Альпина Бизнес Букс. 2017. – 352 с. - ISBN 978-5-00100-382-3.

Это книга о том, как выработать и закрепить привычки здорового образа жизни; как решить вопрос похудения не только через еду, а еще через осмысление, переоценку своего поведения и уклада жизни. Это программа изменений к лучшему. За 12 недель мы выработываем здоровые привычки, не только в еде, но и в режиме дня, распределении нагрузок, занятиях спортом (или прогулках), становимся бодрее, четче, здоровее.



Неумывайкин, И. Баня. Лечебный эффект. Мифы и реальность : 12+ / Иван Неумывайкин. – СПб. : Диля, 2016. – (Мифы и реальность). - ISBN 978-5-88503-313-8.

Баня - замечательное изобретение человечества. Как благотворно действует банный жар! Поры открываются, кожа очищается, начинает дышать и молодеть, в бане лечат разные хвори. Там не просто смываешь грязь, а сбрасываешь груз забот. Но вот всегда ли и для всех ли баня полезна? Как применять эту замечательную процедуру, не причиняя вреда своему здоровью, - об этом новая книга И.П.Неумывакина.



Ситель, А. Соло для позвоночника : 12+ / Анатолий Ситель. – М. : Мифы и реальность. 2011. – 240 с. – (Российские методики самоисцеления РМС). - ISBN 978-5-17-073844-1.

Автор книги убежден, что состояние позвоночника определяет жизненный потенциал человека, что здоровый позвоночник - шанс каждого из нас на активное долголетие без болезней и страданий.