

Муниципальное казённое учреждение культуры
«Новощербиновская сельская библиотека»
Новощербиновского сельского поселения
Щербиновского района

К ЗДОРОВЬЮ - ЧЕРЕЗ КНИГУ

2021 г.

К здоровью - через книгу

- ▶ Каждый человек хочет жить интересной и полноценной жизнью: найти свое место в социуме, реализоваться в профессии, так или иначе участвовать в общественной, семейно-бытовой и досуговой формах жизнедеятельности. Но без крепкого здоровья, ясного ума и позитивного отношения к миру успехов в жизни достичь непросто. Поэтому важнейшей предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека и достижения им активного долголетия является здоровый образ жизни.
- ▶ Как улучшить состояние души и тела и прожить максимально долго — на эти вопросы отвечают книги о здоровье.



Не болеть - это просто

Большаков, А.В. Не болеть - это просто!
Ваш помощник в выборе индивидуальной
системы оздоровления. -

СПб.:Вектор,2009.

Здоровье человека - это
главная ценность жизни
каждого из нас. Его нельзя
купить ни за какие деньги и
ценности. И что уже давно
доказано, его нужно беречь с
самого первого дня
появления на свет. Сначала о
вас заботятся родители, но
вы растете и уже каждый из
вас сейчас должен
задуматься, как не
навредить своему здоровью.



АЛЕКСЕЙ
БОЛЬШАКОВ



НЕ БОЛЕТЬ –
ЭТО ПРОСТО!



ПРАЗДНИКОВ И ВЫБОРЕ
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Движение - это жизнь

Тихонова, А. Я., Воробьёва, Н. Э.
Выбираем здоровье.-
Новосибирск, 1989.

«Жизнь прожить - не поле перейти»- гласит народная мудрость. В истине этой лежит понимание человеком своего жизненного пути, судьбы своей. Действительно, чего только не уготовила нам жизнь: дороги трудные, ночи бессонные, споры до хрипоты, стрессы. Всё будет... и всё пройдёт, образуется. Выбираем здоровье.



Медицина для вас

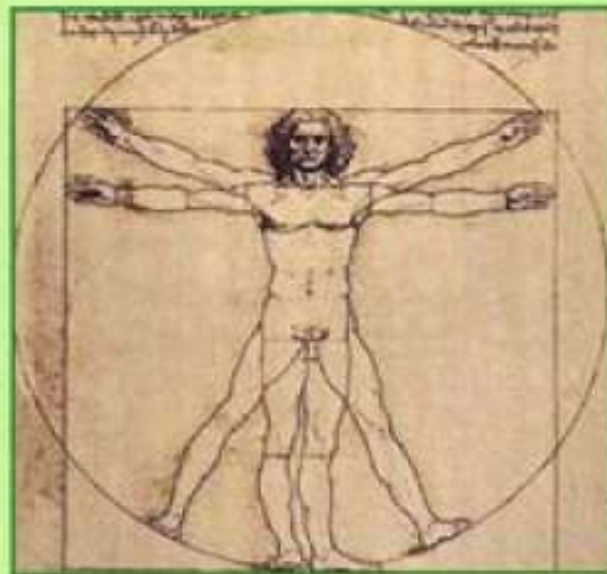
Кузьмич, С. В. Энциклопедия здоровья: дорога к долголетию с «Тяньши».-2011.

Здоровье, как и жизнь, - личное богатство человека, как им распорядиться, зависит лишь от желания, знаний и умений конкретного индивидуума.

В книге основное внимание уделено вопросам профилактики и лечения наиболее часто встречающихся заболеваний с целью оздоровления всего организма человека.



Медицина для вас



С.В. Кузьмич

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЗДОРОВЬЯ

ДОРОГА К ДОЛГОЛЕТИЮ
С «ТЯНЬШИ»

ФЕНИКС

Исцели себя сам

Травинка, В. Разыщи в себе радость.-
СПб: Питер Ком, 1998.

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

Книги Валентины Травинки «Разыщи в
себе радость» и «Тропинка к здоровью»
помогли сотням тысяч людям... Они
помогут вам: вернуть себе бодрость и
активность, обрести душевное
спокойствие.

ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ



ВАЛЕНТИНА ТРАВИНКА

РАЗЫЩИ В СЕБЕ РАДОСТЬ

ПИТЕР

БЕСТСЕЛЛЕР

Главные правила здоровья

Чудаева И., Дубин В.

Практические рекомендации ученых и народной медицины. - «Издательство «ДИЛЯ», 2010.

Здоровье - это хрупкий сосуд, и беречь его надо всю жизнь. Вот почему книга эта посвящена одной из актуальных в наше время теме - здоровой и долгой жизни. В ней - свод норм, правил и закономерностей, которым должен следовать человек, желающий встать на путь укрепления своего здоровья, сохранения молодости и долголетия.

Ирина ЧУДАЕВА
Валентин ДУБИН

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

Практические рекомендации
ученых и народной медицины



100 лучших способов продлить молодость

Мерсон, С. - Москва: Контэнт, 2009

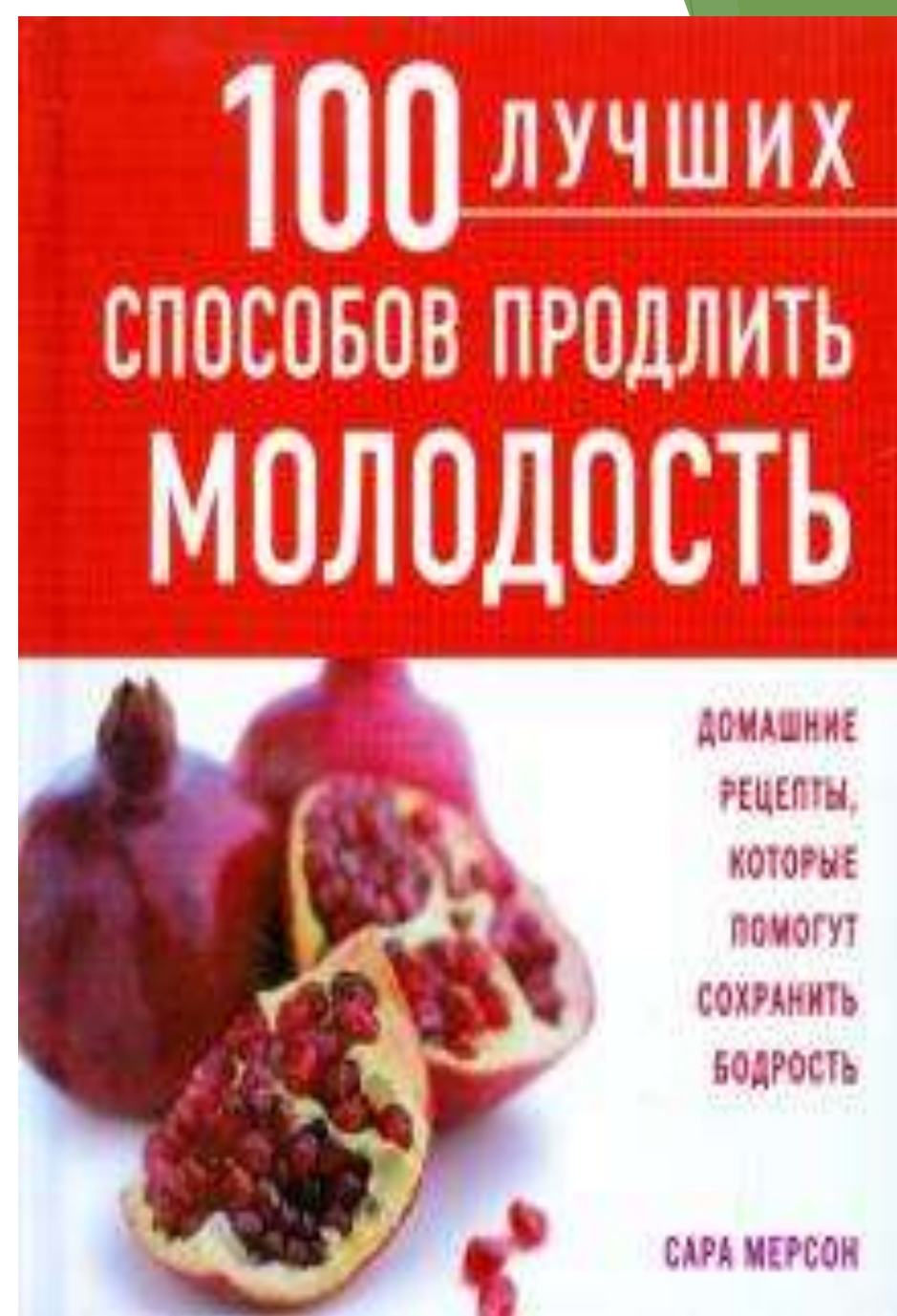
Простые и доступные рецепты, которые помогут вам сохранить бодрость и красоту.

- Откройте для себя силу продуктов, способных поддерживать и укреплять здоровье, а также разглаживать морщины, возвращать блеск волосам и сияние коже.

- Используйте 100 проверенных временем средств, которые повысят уровень энергии и жизненной силы, защитят организм от возрастных нарушений.

- Перед вами простые, доступные и удивительно эффективные средства профилактики и лечения распространенных заболеваний.

- Быстрый поиск полезных советов - определите имеющуюся у вас проблему и найдите подходящее средство.



Укрепляем иммунитет

Плисов, В. А. Харченко Т. В.
- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010.

Укрепить и поддержать иммунитет можно, не прибегая к дорогостоящим средствам. На помощь всегда придут здоровый образ жизни, правильное питание, массаж, водные процедуры. Укрепить иммунную систему помогут старые народные средства - настойки и отвары из лекарственных трав, соки из фруктов и овощей, ароматические масла и продукты пчеловодства.





**Спасибо за
внимание!**