

Муниципальное казенное учреждение культуры
муниципального образования Щербиновский район
«Щербиновская межпоселенческая библиотека»

16+

Онлайн-выставка

**«Жизнь без сигарет –
здоровье без бед!»**

ст. Старощербиновская
2020 год

Книга о здоровье : Сб./ Под ред.
Ю. П. Лисицына. - М.: Медицина,
1988. – 512 с. : ил.

В книге ведется разговор о
разных сторонах здоровья, о
мерах предупреждения
заболеваний, о факторах риска,
вредных привычках и их
преодолении, о формировании
здорового образа жизни.





Сердюк, А

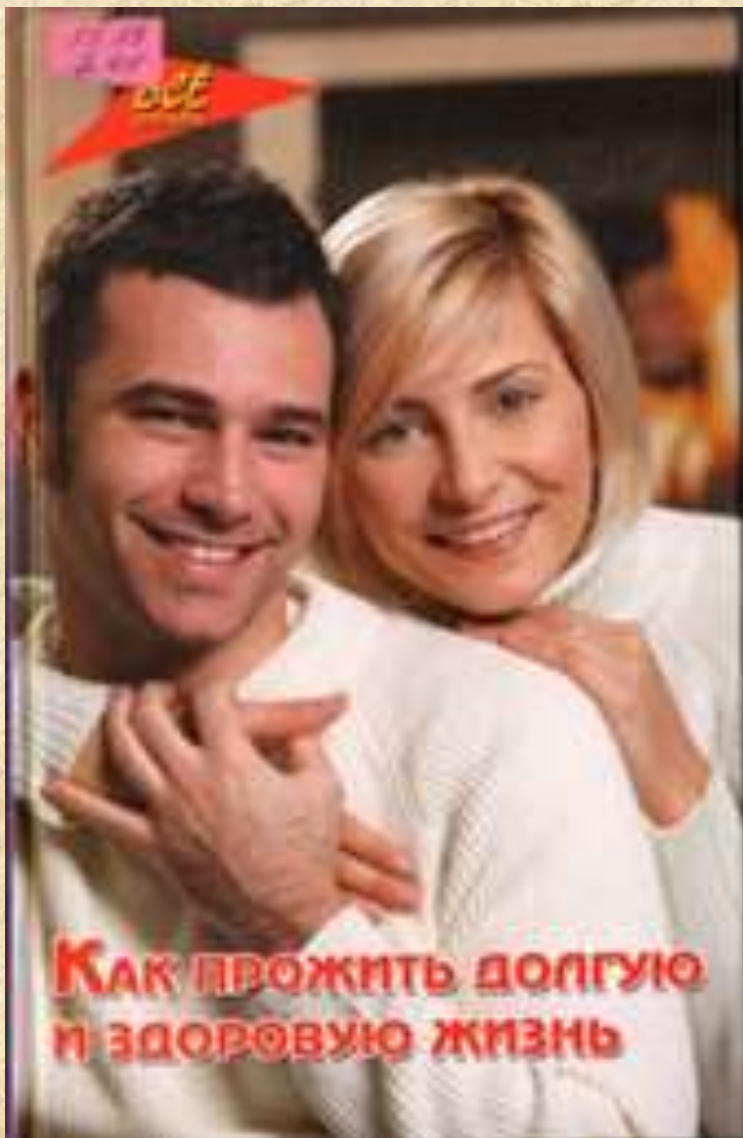
Здоровье человека в нездоровом мире / А. Сердюк. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 448 с.: ил.

Каждый из нас желает быть здоровым, жить в радости и благополучии. Данная книга учит человека жить в гармонии с самим собою и с окружающей средой.

Если хочешь быть здоров: Сборник /
Сост. А. А. Исаев. – М.: Физкультура и
спорт, 1988. – 352 с., ил. (Б-ка
молодой семьи. Т. 3.

Гимнастика, физические
упражнения, ходьба,
закаливание должны
прочно войти в
повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить
здоровье, полноценную и
радостную жизнь.





Дик, Н. Ф.

Как прожить долгую и здоровую жизнь
/ Н. Ф. Дик. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
– 316 с. – (Всё обо всём).

В этой книге читатель найдет описание не только популярных и эффективных зарубежных и отечественных теорий долголетия, но и креативных методик оздоровления организма.

57.204.4
Д И

227

лечебное дыхание

самые известные
целебные дыхательные
методики

МЕТОДИКА
СТРЕЛЬНИКОВОЙ



МЕТОДИКА
НИШИ



МЕТОДИКА
ФРОЛОВА

как работают
дыхательные
методики

почему
они помогают

что можно
вылечить
с их помощью

Самые известные целебные дыхательные методики по Стрельниковой, Фролову, Ниши / Авт. –сост. С. Дудниченко. – М.: Эксмо, 2008. – 320 с.

В этой книге собраны лучшие целебные дыхательные методики, которые помогут избавиться от многих недугов, укрепить здоровье и вернуться к полноценной жизни.



Барабаш, П
Бросить курить сейчас. Тренинг по
избавлению от табачной
зависимости. – СПб.: Издательство
«Крылов», 2007. – 192 с.: ил.

Известный психолог
Павел Барабаш предлагает
простую и эффективную
методику, которая
позволит самостоятельно
избавиться от курения.

Федорова, Н.П.
Открой мир без курения! / Н.П.
Федорова, Л.Н. Елисеева. –
Краснодар: Традиция, 2013. – 32 с.

Курение является одной из самых старых вредных привычек человечества. Но сегодня большое внимание уделяется ведению здорового образа жизни и борьбе с табакокурением.





Дыши
легко!

Ждем Вас по адресу:
353620 Краснодарский край
Ст. Старощербиновская
Ул. Советов, 62
Т: 8(86151) 7-71-24
Часы работы: с 10.00 до 18.00
Выходной день: пятница
E-mail: muk_mcb@mail. Ru

Наш сайт: <http://muk-mcb.sherbok.ru>

Ответственный за выпуск:
Директор МКУК ЩМБ: Жура Л.В.
Составитель: Библиотекарь Чуйкова О.Н.
Компьютерная верстка: Библиограф Назаренко И.Ю.