

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

***«Вредным привычкам –
книжный заслон»***

Обзор литературы

ст. Старощербиновская
2020 год

31 мая – Всемирный день без табака

В нашей жизни самое главное – это здоровье. Без него мы не можем чувствовать себя полноценно и счастливо.

Предлагаем вашему вниманию книги, которые могут стать вашими помощниками на пути к здоровому образу жизни.

Крюкова, Д.А.

Здоровый человек и его окружение. - М.: Медицина.,2003.- 383 с.

Автор ставит своей целью обучить читателей приемам и правилам работы для проведения профилактических мероприятий по обеспечению здорового образа жизни.

Жулидов, М.

Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью / Максим Жулидов. – М.: Полиграфиздат, 2012. -52 с.

Автор призывает заниматься осознанным бегом и осознанной ходьбой. И тогда мы будем получать колоссальный заряд исцеления и омоложения.

Ахманов М.

Вода, которую мы пьем. Качество питьевой воды и ее очистка с помощью бытовых фильтров/ Михаил Ахманов. – М.: Эксмо, 2006. –90 с. Простые способы очистки воды.

В книге автор описывает проведенное исследование и повествует о проблемах качества питьевой воды. Во время работы над книгой исследователь собрал сведения о качестве питьевой воды в разных регионах России.

Кожин А.А.

Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, – 2-е изд., стер. – М.: «Академия», 2008. - 242 с. 2. В книге представлены закономерности роста и развития человека, приведены показатели здоровья женщин и мужчин, отражены основы профилактики старения.

Литвина И.И.

Живите долго. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 212 с. Ключи к здоровью». Эта книга о правильном питании. Но главное в ней не то, что нужно есть, а то, как сохранить в имеющихся продуктах их полезные свойства.