

*МУК Матвеево – Курганского района
«Межпоселенческая Центральная библиотека»*



***Здоровый образ жизни –
твой выбор.***

Рекомендательный список литературы



Здоровье – один из основных источников счастья, радости и полноценной жизни. Оно является не только личным достоянием человека, но и общественным богатством, одним из важных показателей благосостояния и культурного уровня народа. На вопрос о том, что более ценно для человека – богатство или слава, ни слава не делают еще счастливым. Богатство и деньги, слава и

почести – все не имеет цены для человека. Наша судьба в наших руках. Какой она будет – неудачной или счастливой – зависит от нас самих. Выбрав для себя верный ориентир – здоровый образ жизни – мы программируем свое будущее. Как часто мы думаем о своем здоровье? По большей части мы не вспоминаем о нем до тех пор, пока не заболеем. Однако можно ли назвать такое положение вещей правильным? Не лучше ли позаботиться о здоровье заранее? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это комплексное понятие включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с 4 питания и заканчивая эмоциональным настроем. Это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха. И если наследственность мы не выбираем, а экологическую ситуацию изменить достаточно сложно, то ведение здорового образа жизни под силу любому, кто желает поддерживать на должном уровне состояние своего организма до глубокой старости. Рекомендательный список «Стиль жизни - здоровье» предлагает литературу, посвященную основным слагаемым здоровья: здоровому образу жизни, двигательной активности, рациональному питанию, методикам и системам оздоровления, профилактике психоэмоциональных перегрузок, интернет-зависимости и отказу от вредных привычек. Представлены рекомендации и советы врачей, спортсменов, диетологов и психологов. Данное библиографическое пособие состоит из нескольких разделов. Внутри разделов материал расположен в алфавите авторов и названий книг и публикаций из периодических изданий, имеющихся в фонде Центральной библиотеки. Рекомендательный список литературы адресуется молодежи, педагогам и библиотекарям в помощь в проведении уроков и массовых мероприятий, а также широкому кругу пользователей, которые интересуются вопросами оздоровления и здорового образа жизни. В мире не существует ничего ценнее здоровья. Правильное питание, занятие спортом и отсутствие вредных привычек позволяет человеку быть всегда молодым и бодрым. Но даже такой образ жизни не может быть гарантией, проблемы со здоровьем могут возникнуть у каждого, независимо от того, на каком континенте он проживает, какую веру исповедует. Охрана здоровья граждан – это неотъемлемая составляющая каждого цивилизованного государства.

Как лечится правильно.

А. Мясников



Мясников, Александр Леонидович. Как лечится правильно: книга перезагрузка/ А.А. Мясников М.: «Э», 2018. -256 с.

Медицина стремительно меняется с каждым десятилетием. То, что вчера еще не умели лечить, сегодня оказывается вполне излечимым, и после коррекции человек оказывается практически здоров. И наоборот: то, что вчера считалось нормой, сегодня угрожает здоровью.

Например, врачи говорят: сахар крови до 5,6 - норма, 5,7-6,9 - преддиабет, 7,0 и выше - диабет! А не так давно сахарным диабетом считался сахар крови от 8. То же относится и к цифрам артериального давления и к холестерину. Классическая норма артериального давления 120/80 сегодня уже не норма, а предгипертония! И наоборот: совсем недавно врачи предупреждали об опасности субфебрилитета (умеренного повышения температуры тела), а сегодня говорят, что 37,5 - норма и не советуют снижать температуру, пока та не повысится до 38 градусов.

Пару лет назад считалось, что жиры - зло, и чем меньше их потребляешь, тем лучше. Оказалось, вредны совсем не все, а только трансжиры - те, что получают промышленным путем. А сливочное масло, сало - очень даже полезны и необходимы для здоровой жизни. Еще лет 5 назад все усиленно покупали в аптеках витамины и прочие средства, как бы восполняющие недостачу в организме и повышающие иммунитет. Оказалось, это не только не приносит пользу, но и таит реальную опасность, повышая риск возникновения рака.

В связи с этим появилась необходимость обновить наши устоявшиеся представления о здоровье и болезни; о том, что вредно и полезно, о том, что надо лечить (и срочно!), а с чем нет необходимости обращаться к врачу.

Вот об этом - новая книга-перезагрузка доктора Мясникова.

Похудеть активирова гормоны

Клод Дале



Дале, Клод. Похудеть, активирова гормоны: как в 50 лет сохранить здоровье и привлекательность / Клод Дале, Валери Ламур; пер. с фр. Э. Болдиной. — Москва : Издательство «АСТ», 2020. — 176 с.

Мы радостно живем, вкусно едим, любим баловать себя деликатесами и тайно надеемся, что неумолимая стрела времени обойдет нашу фигуру стороной. Но с возрастом

изменение гормонального фона, увы, не способствует нашей стройности, а планирование собственного рациона питания становится жизненной необходимостью.

Врач-эндокринолог и президент Всемирной Ассоциации Междисциплинарной Возрастной Медицины Клод Дале уже много лет работает в области анти-эйдж медицины и успешно тестирует систему питания, которая учитывает все нюансы деятельности организма после 45 лет. Его методика и рекомендации помогут вам не только справиться с изменением гормонального фона и сохранить баланс в вашем теле, но и сохранить прекрасную форму и хорошее настроение.

Похудеть в любом возрасте можно! И не обязательно с риском для вашего здоровья. Главное - придерживаться профилактических схем здорового питания и принципов восстановления гормонального здоровья, разработанных доктором Клодом Дале.

Красивое долголетие

Ольга Шестова



Шестова, Ольга Леонидовна. Красивое долголетие : 10С против старения : [путеводитель по основным направлениям красивого и здорового долголетия : 12+] / Ольга Шестова. — Москва : Эксмо, 2019. — 252, [2] с. : ил. : 21 см.

Жить долго еще не значит жить хорошо. Старость часто приносит с собой болезни и несамостоятельность. Но хотим ли мы такого долголетия? Конечно, нет. Каждый из нас мечтает вступить в зрелый возраст сильным, здоровым, успешным, самодостаточным - одним словом, счастливым.

Эта книга - путеводитель по основным направлениям красивого и здорового долголетия: движение, питание, сон, стресс, секс, растяжка и здоровый юмор. А кроме полезных советов вас ждет информация о том, что происходит с каждым из наших органов с течением времени, на что нужно обращать внимание в конкретном возрасте и как сохранить вкус к жизни вне зависимости от обстоятельств.

7 минут в день ЙОГА для хорошего сна

Элен Жамесс



Жамесс, Элен. Йога для хорошего сна : 7 минут в день : антистресс, расслабление, релаксация : пошаговая программа обретения хорошей физической формы за 30 дней : [16+] / Элен Жамесс ; перевод с французского Анастасии Прохоренко. — Москва : КоЛибри, 2021. — 79 с. : цв. ил. : 23 см.

Доказано: всего 7 минут занятий йогой могут принести огромную пользу для всего организма, успокоить ум и избавить

от бессонницы. Цель этой инновационной программы коротких вечерних йога-тренировок - снять физическое и психологическое напряжение и тем самым подготовить вас ко сну. Вам не понадобится никаких специальных приспособлений и инвентаря, упражнения можно выполнять где угодно, даже прямо в кровати. Благодаря специально подобранным асанам и дыхательным упражнениям ваше тело расслабится, а ум настроится на спокойную волну, вы забудете о тревогах дня и плавно перейдете к здоровому крепкому сну. По этой книге можно заниматься самостоятельно, даже если вы новичок: все занятия детально проработаны профессиональным преподавателем йоги, даны понятные иллюстрации и подробные пошаговые описания каждой позы и упражнения.



Кибардин Г. М. Скандинавская ходьба лечит / Геннадий Кибардин. — Москва : Э, 2016. — 126 с. ил., портр.; 17. — (Здоровье, Лечение доступными средствами)

Скандинавская ходьба, или ходьба с палками, имеет огромное количество поклонников по всему миру. А все потому, что этот вид спорта доступен людям самого разного уровня подготовки. Пол, возраст, вес не имеют значения. Важно лишь ответственно подойти к проработке техник и выбору инвентаря. Эта книга поможет: - подобрать правильную одежду, обувь и инвентарь в зависимости от сезона и личных характеристик; - выстроить эффективную технику при движении в гору, с горы, а также по ровной местности; - проводить тренировки с использованием вводных разминочных и заминочных упражнений; - изменить систему питания для достижения максимального эффекта.

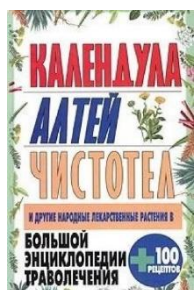


Родионов А. В. Здоровье сердца и сосудов / Антон Родионов, кардиолог, кандидат медицинских наук. — Москва : Эксмо, 2018. — 158, [1] с. портр., табл.; 21.

"Здоровье сердца и сосудов" 2-ая книга курса ликвидации медицинской безграмотности "Академия доктора Родионова", Она отвечает на вопрос, который чаще всего задают доктору Родионову на приеме, в письмах, на теле- и радиоэфирах "Так как же мне укрепить сосуды?" Мировая кардиология знает ответ, поэтому зарубежом те, кто следует врачебным рекомендациям, живут до 80-90 лет. Читатель этой книги тоже имеет возможность не тратить время и деньги на непроверенные средства. Антон Владимирович Родионов - авторитетный врач, кардиолог, кандидат медицинских наук, член Российского кардиологического общества и Европейского общества кардиологов, автор более 50 публикаций в российской и зарубежной печати, постоянный участник многих теле- и радиопрограмм. Он простыми словами рассказывает то, что знают кардиологи, чтобы прибавить к вашей жизни многие года в здоровом теле. Тот, кто

внимательно прочитает книгу "Здоровье сердце и сосудов", успешно закончит 2-ой курс Академии здоровья и может рассчитывать, что он не скоро встретится с кардиологом на очном приеме. Живите долго без проблем!

Календула, алтей, чистотел и другие народные лекарственные растения большая энциклопедия траволечения / [авт.-сост. Николай Владимирович Белов]. — Москва, Минск : АСТ, Харвест, 2005. — 463 с. ил.; 26. — (+ 100 рецептов)



Календула, алтей, чистотел и другие народные лекарственные растения большая энциклопедия траволечения / [авт.-сост. Николай Владимирович Белов]. — Москва, Минск : АСТ, Харвест, 2005. — 463 с. ил.; 26. — (+ 100 рецептов)

Книга, предложенная вашему вниманию, посвящена лекарственным растениям и всевозможным способам их применения. В книге широко представлены полезные рецепты, которые применяются как в медицинских, так и в косметических целях. Предложенные советы помогут вам правильно и умело использовать целебные свойства растений.



Компьютерная верстка. Составитель: Левченко Д.О. библиотекарь ОМО МУК
Матвеево – Курганского района «Межпоселенческая Центральная библиотека»
346970 Ростовская область п. Матвеев Курган ул. 1 Мая, 18

email: <https://mkurgancbs.ru/@yandex.ru>

сайт: <https://mkurgancbs.ru/> телефон: 8-86341-2-34-86

График работы:

пн 08:00–17:00;

вт-пт 08:00–18:00; сб 10:00–18:00

email: mkurgancbs@yandex.ru