

«К здоровью с книгой»



МБУ «ВЦБС»
Отдел обслуживания

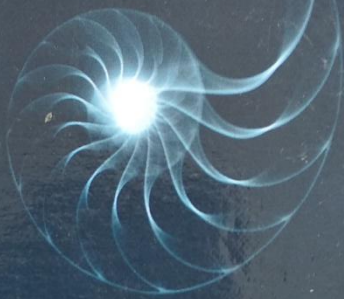
*Виртуальная книжная
выставка*

*«К здоровью
с книгой»*

2020г.

Геннадий МАЛАХОВ

ПУТЬ К УСПЕХУ И ЗДОРОВЬЮ



ПОИСКИ

О том, как известный автор
шел к цели всей своей жизни,
как создал уникальную
систему самооздоровления

ОШИБКИ

Приведены лучшие,
самые известные
оздоровительные
методики
Г.П. Малахова

ОТКРЫТИЯ

Малахов Г.П.

Путь к успеху и здоровью : Поиски,
ошибки, открытия.

Как известный автор шел к своей цели,
как создавал свою уникальную
программу самооздоровления , в чем
ошибался и чему научился, вы узнаете
из этой книги. Приведены также лучшие
оздоровительные методики Г.П.
Малахова, которые помогут каждому
скорректировать собственную
программу самооздоровления,
добиться ее наибольшей
эффективности.



Михайлов В.С. И др.
Культура питания и здоровье
семьи.

Рассказывается об организации рационального питания современной семьи, составляющего основу ее физического и нравственного здоровья. Дается краткая характеристика продуктов питания, рассказывается их качества, приводятся рецепты приготовления дешевой и калорийной пищи.

Рассматриваются различные режимы питания, в том числе сезонное питание. Уделяется внимание правильному питанию детей и подростков в семье.



Михайло В.С., Палько А.С.
Выбираем здоровье!

Как жить не болея, как достичь высокой трудоспособности, активного долголетия? Наверное, нет человека, который не задавал бы подобных вопросов. В своей книге кандидаты наук В.Михайлов и А.Палько предлагают читателю сделать первые шаги на пути к самоусовершенствованию, начав с укрепления здоровья.

Е.Д. Марьясис
Ю.К. Скрипкин

Азбука здоровья семьи

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ
ЛИТЕРАТУРА



Марьясис Е.Д., Скрипкин Ю.
К.

Азбука здоровья и семьи.

Что такое здоровье семьи? В чем оно заключается? От чего зависит? На эти и многие другие вопросы читатель найдет ответ в предлагаемой книге. В центре внимания авторов - жизнь современной семьи, воспитание детей, в том числе просвещение культуры межличностных отношений, проблема "отцов" и "детей" и др.

Ю.С. Николаев
Е.И. Нилов, В.Г. Черкасов

ГОЛОДАНИЕ РАДИ ЗДОРОВЬЯ



Николаев Ю.С., Нилов Е.И., Черкасов В.Г.

Голодание ради здоровья.

О голоде написано много книг, и, как правило, он – враг человека, доставляющий ему страдания. В этой книге рассказывается о голоде – друге, целителе. Ученые разгадали тайну голода, открыли его способность будить важнейшие защитные силы организма и тем помогать ему бороться с болезнями. В книге речь пойдет о лечении голоданием различных заболеваний, о том, как и почему голод может лечить и как должен жить человек, чтобы быть здоровым.

11720

В.С. ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ

ДОКТОР ФИС: СОВЕТЫ ВЗРОСЛЫМ



Физкультура и здоровье



Преображенский В.С.
Доктор ФиС: советы взрослым.

Автор книги, специалист по спортивной медицине, дает читателям полезные советы: как избежать физических перегрузок, какие упражнения помогут для профилактики профессиональных заболеваний, как восстановить утраченную тренированность и многое другое.