

«Здоровье и красота – СТИЛЬ ЖИЗНИ»

Электронная книжная выставка



**Составитель: Кошишова Е.А.,
библиотекарь Сосновской с\б**

От составителя

Сегодня вести здоровый образ жизни актуально. И это очень хорошо, так как в наше, стрессовое время только человек, ведущий здоровый образ жизни, может быть успешным.

Дорогие друзья!

Представляю вам книжную выставку **«Здоровье и красота – стиль жизни»**.

Книги, представленные на выставке, помогут вам научиться ценить, сохранять и укреплять здоровье. Здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой и что является главным богатством человека!

Выставка состоит из 3 разделов:

В здоровом теле – здоровый дух

Питание и режим – залог здоровья.

Всё в твоих руках. Думай!



«Здоровье и красота – стиль жизни»

→ В здоровом теле – здоровый дух



*«Чтобы тело и душа
были молоды,
Ты не бойся ни жары и
ни холода.»*



«Здоровье и красота – стиль жизни»

→ В здоровом теле – здоровый дух



В разделе «В здоровом теле – здоровый дух» представлены книги по физическому самовоспитанию, как стать красивыми и стройными, а значит здоровыми.



«Здоровье и красота – стиль жизни»

В здоровом теле – здоровый дух



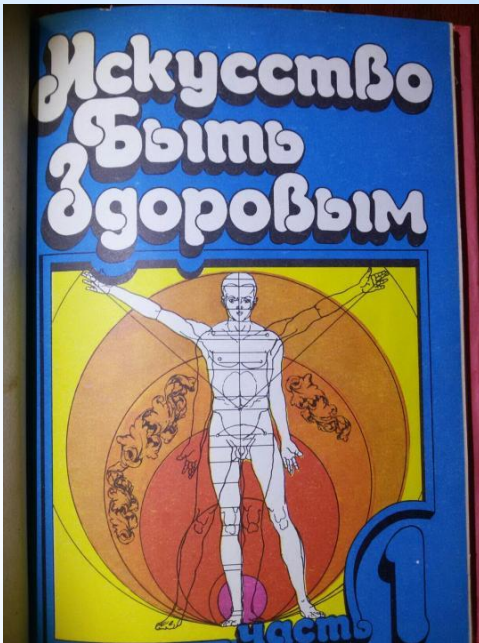
В этой книге предпринята попытка объединить интересы детей и родителей при помощи игры. Для них предложено множество игр: здесь и «Ручеек», и «Горелки», и всевозможные эстафеты; правила игры в волейбол, головоломки...

Дмитриев, В.Н.
Игры на открытом
воздухе / В.Н.
Дмитриев. - М.: Изд.
Дом МСП, 1998. -
240с.



«Здоровье и красота – стиль жизни»

→ В здоровом теле – здоровый дух



В этой книге вы найдете полезные рекомендации по занятиям различными видами физических упражнений, как подружится с бегом и научитесь бороться со стрессом.

Искусство быть здоровым.-2-е изд., перераб./Авт.-сост. Чайковский А.М., Шенкман С.Б.-М.: Физкультура и спорт,1987.-80., ил.



«Здоровье и красота – стиль жизни»

→ В здоровом теле – здоровый дух



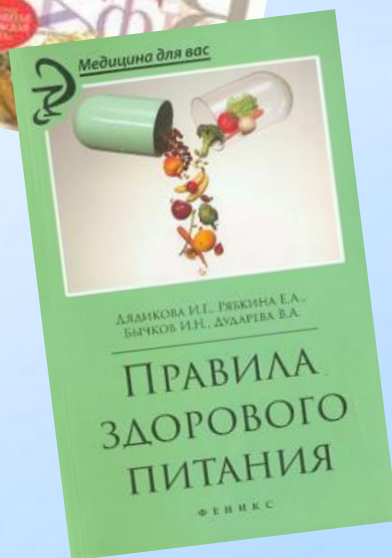
Воспитание человека начинается в семье. И важно не только научить детей доброте и честности, но и привить интерес к физкультуре, сформировать привычку к здоровому образу жизни. В книге даны рекомендации специалистов, как вовлечь в них всех – от мала до велика, какой вид двигательной активности выбрать.

Физкультура для
всей семьи /сост. Т.В.
Козлова, Т.А.
Рябухина. – М.:
Физкультура и спорт,
1989. - 463с.



«Здоровье и красота – стиль жизни»

→ Питание и режим – залог здоровья.



Ещё 24 столетия назад был известен один из важнейших житейских законов: хорошее здоровье немислимо без правильного питания. Об этом – в разделе «Питание и режим – залог здоровья» представлена литература, позволяющая правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, соблюдения режима питания.



«Здоровье и красота – стиль жизни»

→ Питание и режим – залог здоровья.



На свете нет ни одного человека, которому нравится болеть и которого радуют преждевременные морщины и слабость. Сохранить вечную молодость, к сожалению, невозможно, но вполне реально продлить ее, поддержать свое здоровье и до глубокой старости наслаждаться жизнью. Секрет прост: надо правильно питаться. В этой книге даны правила здорового питания и приведены рецепты вкусных и полезных блюд на любой вкус.

Выдревич Г. С.

Кулинария,
Здоровье и красота /
Г. С. Выдревич.-М:
Эксмо,2007.-235с.



«Здоровье и красота – стиль жизни»

→ Питание и режим – залог здоровья.



Еда в современном мире приобрела совершенно новое значение. Между тем от того, что человек ест, зависит не только качество, но и продолжительность его жизни. Секреты правильного питания от одного из самых опытных врачей – диетологов нашей страны, вы узнаете из этой книги.

Коньшев, В.А.

Ты то, что ты ешь / В.А.

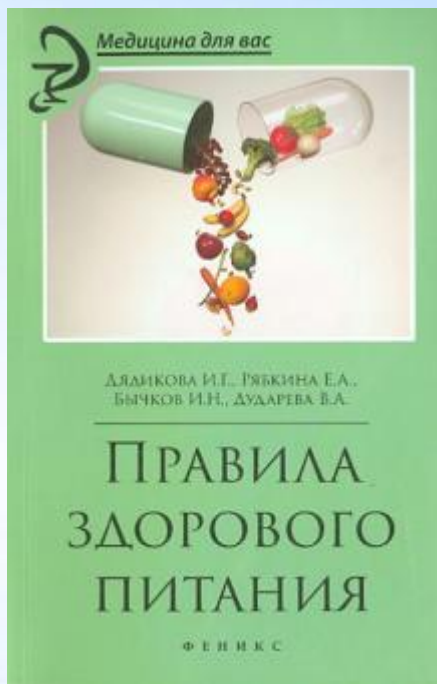
Коньшев. – М.:

Эксмо, 2011. – 384с.



«Здоровье и красота – стиль жизни»

Питание и режим – залог здоровья.



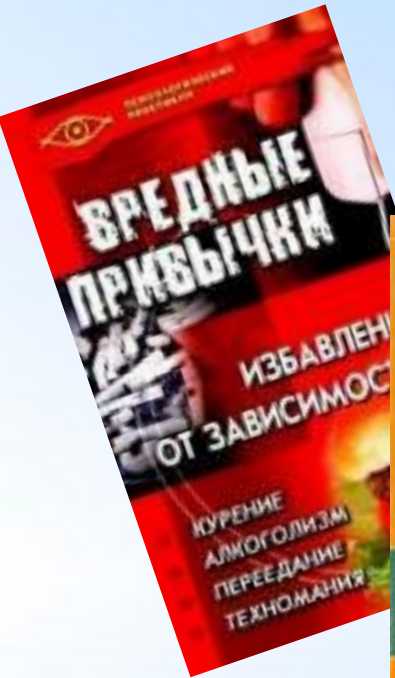
«Ты есть то, что ты ешь» - значение этого выражения незаслуженно позабыто. А между тем здоровое питание - один из важнейших факторов, определяющих физиологическое состояние человека. В книге идет речь о значении белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в организме человека и о том, в каких продуктах они содержатся, рассматривается энергетическая ценность всех продуктов от "А" до "Я". Также авторы предлагают различные рецепты блюд высокой биологической ценности, которые обогатят рацион, разгрузочные диеты, рассказывают о биологически активных добавках и об альтернативных видах питания - сыроедении, вегетарианстве, раздельном питании, соевых продуктах.

Дядикова И.Г., Дударева В. А.
Правила здорового питания/ И.Г.
Дядикова, В. А.Дударева.
- Ростов-на-Дону: Феникс,
2015.-285с.



«Здоровье и красота – стиль жизни»

→ Всё в твоих руках. Думай!



В разделе «Всё в твоих руках. Думай!» представлены книги, которые содержат сведения о вредных привычках и рекомендации по их профилактике.



«Здоровье и красота – стиль жизни»

→ **Всё в твоих руках. Думай!**



Вредная привычка - это короткий и легкий путь получить удовольствие: наркотики, курение, алкоголь, азартные игры, переедание, компьютеры и т. п. Именно поэтому вредные привычки столь привязчивы и быстро перерастают в пристрастия, без которых человек себя не мыслит. Они отражаются на профессиональной и творческой деятельности, влекут различные заболевания, психологические отклонения и социальное неблагополучие.

Человек зачастую не может сам справиться с этой напастью, эта книга призвана помочь ему и подсказать близким путь к избавлению.

Баранова С.В.

Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С. В.

Баранова .- Ростов-на-Дону:

Феникс, 2007.-192с.



«Здоровье и красота – стиль жизни»

→ **Всё в твоих руках. Думай!**



Одна из глав книги посвящена вредным привычкам: табакозависимости, алкогольной зависимости, зависимости от ПАВ. Их разрушающему воздействию на растущий, молодой организм и мерам по профилактике.

Митяева, А.М.

Здоровый образ жизни: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 144с.



«Здоровье и красота – стиль жизни»

→ **Всё в твоих руках. Думай!**



В брошюре описано вредное влияние алкоголя на организм подростка, показаны современные тенденции и мотивы употребления алкогольных напитков в подростковом возрасте.

Копыт Н. Я., Скворцов Е. С.
Алкоголь и подростки. М.:
Медицина, 2003г., 48с



*Хочется надеяться, что данный
ресурс будет для вас полезен и
поможет сохранить ваше здоровье.*



*Исполнитель:
Сосновская сельская библиотека
2020г.*

