

# МБУК МЦБ Азовского района Кулешовский отдел

Предлагаем виртуальную выставку книг,  
которые помогут сделать реальные шаги к  
улучшению Вашей жизни, гармонии с  
окружающим миром, к здоровью и красоте.



# Хочешь быть здоровым и красивым? Будь им!



Мы по праву можем и должны быть здоровыми, работоспособными, благополучными и красивыми! Совершенное здоровье – это гораздо больше, чем отсутствие болезней – это ответственность за собственное состояние души и тела.

# Г.И. Малыхина « Как стать стройной»



\*

В ряду наиболее эффективных комплексов оздоровительной гимнастики техника степа — самая простая в исполнении и самая эффективная. Она позволит Вам в короткий срок добиться наилучших результатов — сделать Вашу фигуру красивой, повысить жизненный тонус, укрепить мускулатуру и наполнить Ваше тело жизненной энергией.

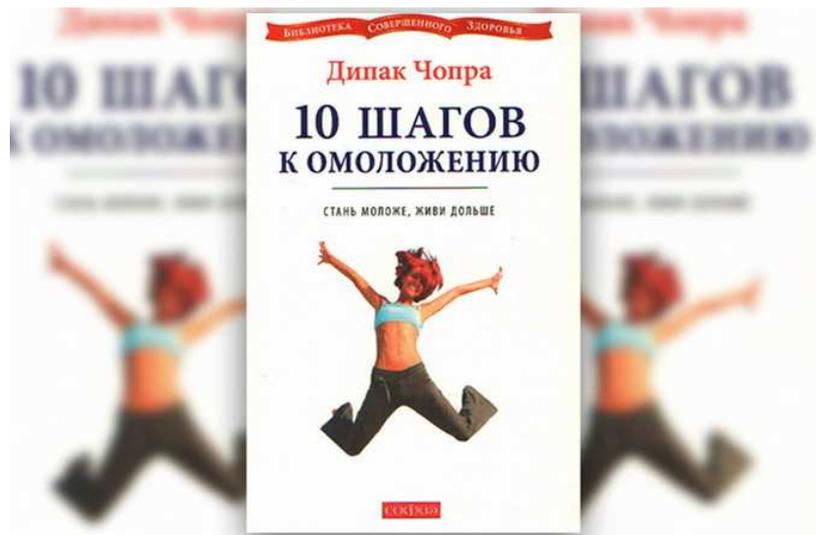
# М. Норбеков, Ю. Хван «Тренировка тела и духа»



- \* "Тренировка тела и духа" предлагает уникальную систему физического и духовного оздоровления, основанную на древневосточных знаниях природы человека. Это [книга](#)-путеводитель, которая открывает вам дорогу в Молодость и Здоровье. С ее помощью вы сами, без постороннего воздействия и вмешательства, можете своими стараниями, волей, силой духа улучшить свое здоровье, внутреннее состояние, научиться достигать поставленных целей, справляться с проблемами, находить оптимальные решения.

# Дипак Чопра

## « 10 шагов к омоложению »

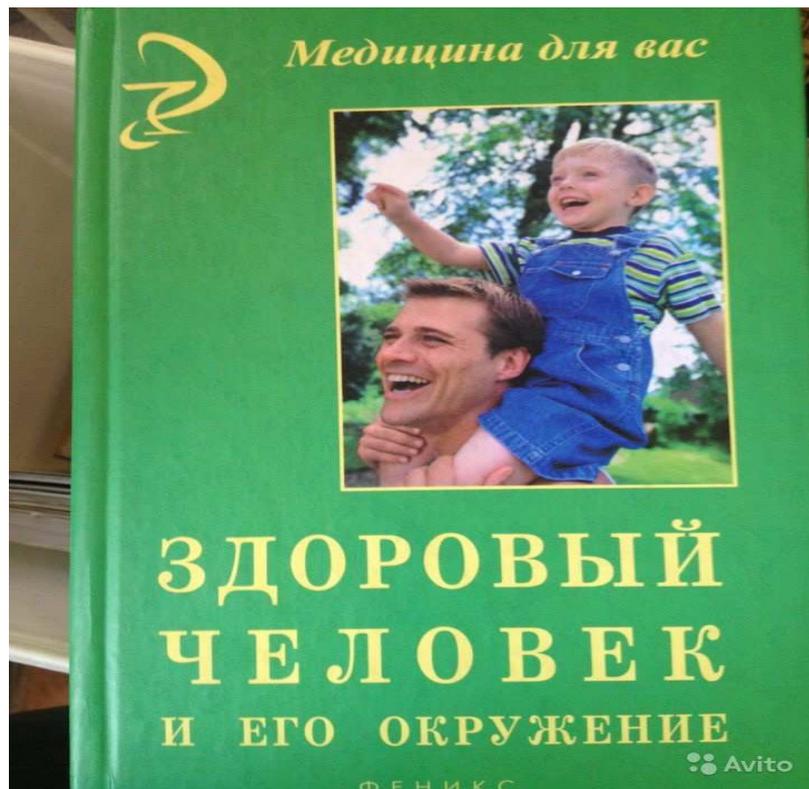


«Стань моложе, живи дольше» включает десять практических шагов, которые, войдя в привычку, позволят вам перестроить свой биологический возраст таким образом, чтобы он стал на пятнадцать лет меньше вашего хронологического возраста. Книга проста и пригодна для практического использования прямо сейчас. Объединив приведенные в книге практики со своим образом жизни, вы сразу же обнаружите улучшение своего физического и эмоционального состояния, возродите свою способность подсоединяться к внутреннему резервуару неограниченной энергии, творческих сил и жизнеспособности.

Вы почувствуете себя моложе и ваш организм начнет функционировать так, как функционирует организм значительно более молодого человека.

Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак,  
О.В. Фурса

## «Здоровый человек и его окружение»



\* Данное пособие ставит своей основной целью обучение студентов медицинского колледжа правилам и приемам работы с семьями для проведения профилактических мероприятий и обеспечения здорового образа жизни населения.

Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта к дисциплине "

Здоровый человек и его окружение" для специальностей 0401 "Лечебное дело", 0402 "Акушерское дело", 0406 "Сестринское дело".

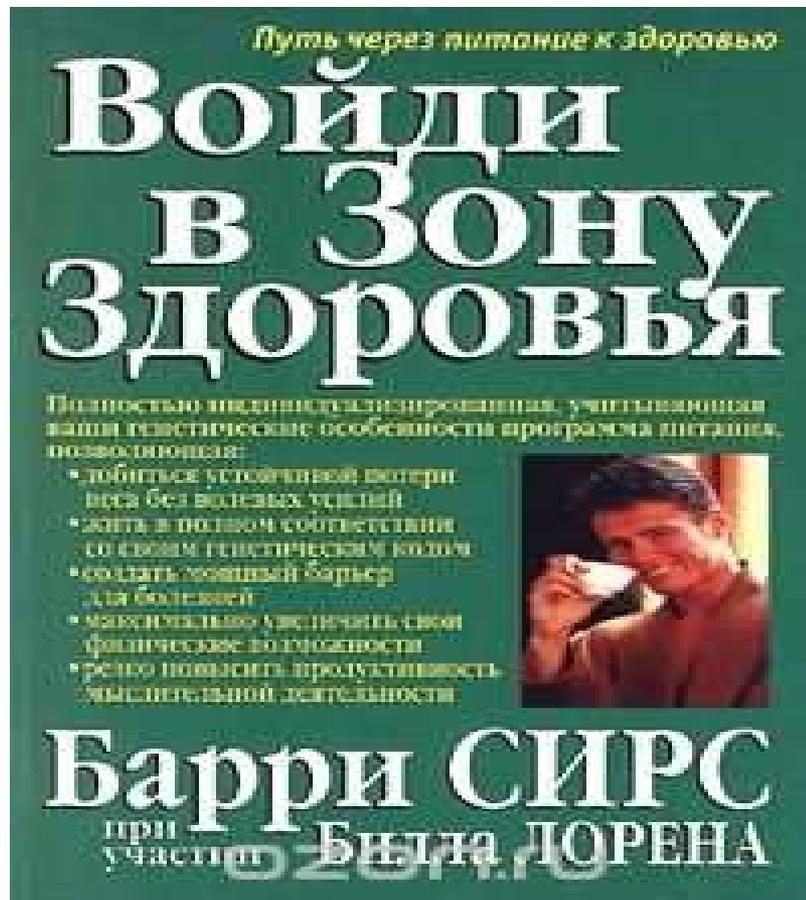
Приведены примерные контрольные вопросы по основным разделам дисциплины для самопроверки студентов.

# « Счетчик калорий, жиров и углеводов»



- \* Книга содержит важную информацию для желающих следовать здоровой диете и удобные для использования таблицы, с помощью которых можно узнать состав самых разных продуктов, рецепты приготовления легких и полезных блюд.

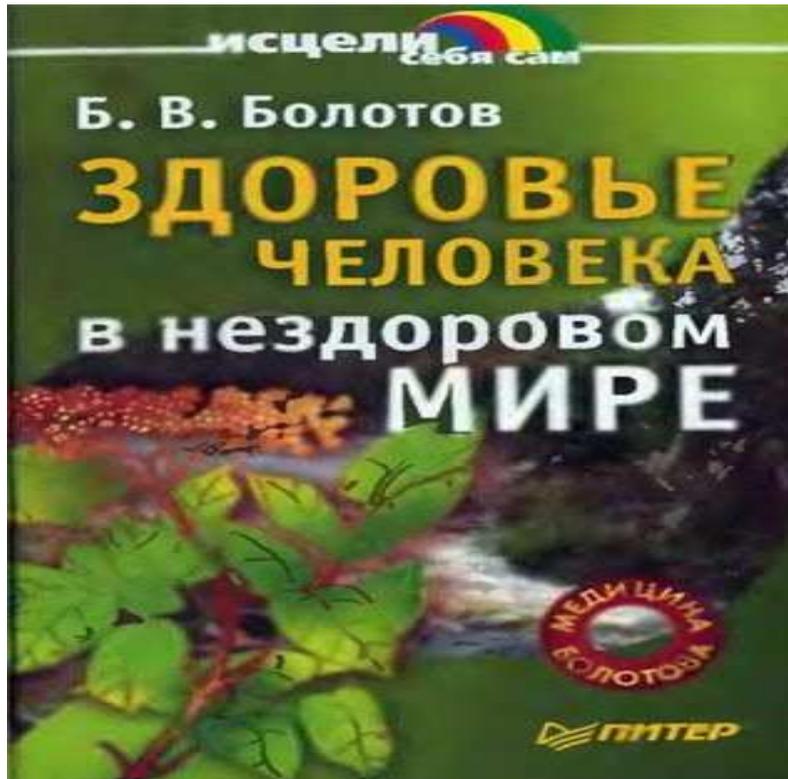
# Барри Сирс « Войди в зону Здоровья»



- \* Зоной здоровья, или просто Зоной, авторы называют то состояние тела и души, которое характеризуется прекрасным физическим самочувствием, завидной стойкостью организма к любым болезням, отсутствием лишнего веса, всегда полноценной работоспособностью, внутренним спокойствием и теплом, жизнерадостным настроением, подъемом творческих сил.

# Б. В. Болотов

## «Здоровье человека в нездоровом мире»



- \* Бориса Болотова недаром называют украинским [волшебником](#)! Академик Болотов - биолог, химик, физик, отдавший 40 лет научному поиску. Его понимание физиологии человека и исцеления болезней - дерзкий прорыв в науке. Медицина будущего будет основываться на учении Болотова, на его теориях клеточного омоложения организма и лечения сдвиговых нарушений. Используя его систему лечения, за полгода удалось восстановить пальцы на руках и ногах после сильнейшего обморожения. И таких "чудес" в арсенале ученого-волшебника немало! Рекомендации Бориса Болотова просты и доступны. Любой человек в состоянии приготовить ферментные препараты и другие лекарства, чтобы излечиться от самых тяжелых недугов.

# « Большая энциклопедия самых популярных диет»



- \* Энциклопедия дает исчерпывающую информацию по вопросу: как оперативно похудеть, не нанеся при этом сокрушительного вреда своему здоровью.
- Вы узнаете о разных подходах к проблеме снижения веса: об исключаящих диетах и монодиетах, очковых рационах и диетах по группам крови; о том, как худеют звезды и знаменитости; о том, чем отличаются восточные и западные способы похудения. А главное - вы найдете в книге универсальные критерии, располагая которыми сможете наконец понять, нужно вам придерживаться диеты или же все-таки вы в порядке и нет смысла вводить ограничения на еду.



*Спасибо за внимание!*

*Составитель :  
библиотекарь Михиденко И.И.*