

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система города Ельца»

Библиотека-филиал №8

16+



Рекомендательный список литературы

2019

Берегите своё здоровье! : рекомендательный список литературы / МБУК «ЦБС г. Ельца» ; б-ка-фил. № 8 ; сост. Е.Г. Жихарева. – Елец, 2019. – 8 с.

«С научной точки зрения здоровье — это состояние лучшей из возможных — оптимальной — жизнедеятельности с положительным эмоциональным тонусом. Здоровье, по сути, является синонимом счастья. В физиологии доказано, что здоровье является нормой для живых систем»

*Д. Шаменков - врач, специалист
по осознанному управлению здоровьем*

Большое счастье — быть здоровым человеком. Тогда человек может по-настоящему творить, работать, жить. Здоровье не купишь. Но можно приложить старания и труд, чтобы создать лучшие условия для функционирования своего организма. Огромную роль в этом играет здоровое питание.

В данном рекомендательном списке вы найдете книги о правильном питании, которые помогут вам разобраться, как сохранить в норме зрение, чем поможет массаж, какую пользу приносят лекарственные растения и т.д.

Основой бодрости тела и духа является здоровый образ жизни. К этому и призывает данная литература. Каждая книга содержит практические советы и рекомендации, проверенные авторами.

Больше 90% болезней — соматические. Поэтому без учета этого, успеха не будет. В списке представлены книги саморазвития, чтение которых поможет вырастить в себе спокойствие,

доброжелательность, легкое и радостное отношение к жизни.

Литература расположена в алфавитном порядке авторов.

Список предназначен для широкого круга читателей.

Может быть, эти книги натолкнут вас, дорогие читатели, на какие-то интересные идеи. Дерзайте, пробуйте, будьте смелыми и любите жизнь!

Будьте здоровы!

Все здоровые люди ЛЮБЯТ ЖИЗНЬ

Генрих Гейне

Здоровье — мудрых гоню...

Пьер Жан Беранже

Здоровье - это душа, которая оживляет все наслаждения жизни, которые исчезают и не имеют вкуса без него.

Луций Анней Сенека

ЕСЛИ ВНУТРИ У ТЕБЯ ВСЁ В ПОРЯДКЕ, ТО И СНАРУЖИ ВСЁ ВСТАНЕТ НА СВОИ МЕСТА

©ЭКХАРТ ТОЛЛЕ



Бейтс, У. Идеальное зрение в любом возрасте / У. Бейтс. – СПб. : ИК Крылов, 2011. – 160 с. – (Серия «Золотой фонд»).



Васичкин, В.И. Все о массаже / В.И. Васичкин. – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005. – 368 с. : ил.



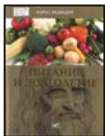
Виилма, Л. Жизнь начинается с себя / Л. Виилма. – Екатеринбург : У-Фактория, 2009. – 221 с.



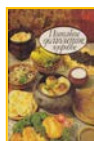
Иванченко, В.А. Секреты вашей бодрости / В.А. Иванченко. – М. : Знание, 1988. – 288 с.



Кашницкий, С. Здоровье женщины и здоровье мужчины / С. Кашницкий. – М. : Астрель, 2012. – 95 с. – (Жемчужины восточной медицины).



Медведев, Ж. Питание и долголетие / Ж. Медведев. – М. : Время, 2011. – 528 с. : ил.



Митюков, А.Д. Питание, долголетие, здоровье / А.Д. Митюков, А.Н. Еншина. – Минск : Ураджай, 1994. – 256 с.



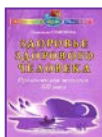
Мишина, К.И. Секреты здоровья и женской красоты : энциклопедия для женщин / К.И. Мишина, В.И. Мишин. – Самара : ABC, 2003. – 592 с.



Мэтьюз, Э. Живи легко! / Э. Мэтьюз ; пер. с англ. Д. Куликовой. – М. : Эксмо, 2012. – 208 с.



Норбеков, М. Уроки Норбекова / М. Норбеков. – СПб. : Питер, 2003. – 192 с. : ил. – (Серия «Исцели себя сам»).



Семенова, Н. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Н. Семенова. – СПб. : Диля, 2007. – 128 с.



Синельников, В. Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни / В. Синельников. – М. : Центрполиграф, 2010. – 221 с. – (Тайны подсознания).



Торохова, Е.И. Валеология : словарь-справочник / М. : Флинта : Наука, 2002. – 344 с. : ил.



Травинка, В. Верни свое здоровье / В. Травинка. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с. : ил. – (Серия «Избранное»).



Уокер, Н. Естественный путь к полноценному здоровью : избранное / Н. Уокер. – СПб. : Вектор, 2009. – 252 с. – (Классика оздоровления. Теория и практика).



Шелтон, Г. Живи здоровым! / Г. Шелтон. – СПб. : Вектор, 2010. – 256 с. – (Классика оздоровления. Теория и практика).



Энциклопедия домашних лекарственных растений. – СПб. : Ленинград, 2006. – 608 с.

ОТ ДУШИ ПОСМЕЯТЬСЯ
И ВВОЛЮ ВЫСПАТЬСЯ –
ВОТ ДВА ЛУЧШИХ ЛЕКАРСТВА
ОТ ЛЮБОГО НЕДУГА.

ИРЛАНДСКАЯ МУДРОСТЬ

