

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система города Ельца»

**Библиотека-филиал № 1
им. М. Е. Салтыкова-Щедрина**



16+



Литература учит

**Рекомендательный список литературы
2020**

*Если не побегать со здоровьем,
то побегаешь с болезнью.*

Г. Флакк

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

Данный рекомендательный список включает в себя книги по медицине, здоровому образу жизни, гимнастике, правильному питанию и т. д. за период с 2000 по 2017 год.

Список предназначен для студентов медицинских колледжей, техникумов, ВУЗов, преподавателей, а также медицинских работников.

Литература расположена в алфавитном порядке.

- ♥ Белов, А. Энергетика здоровья : [о том, как любой человек мог бы самостоятельно добиться исцеления путем соответствующего психологического настроя] / А. Белов. – Москва : Центрполиграф, 2010. – 222 с. : ил.
- ♥ Белова, Л. Цигун-терапия времен года : [о древнекитайской оздоровительной системе цигун] / Л. Белова. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 320 с. – (Исцели себя сам).
- ♥ Васичкин, В. И. Все о массаже : [о видах массажа и самомассажа, механизмах его действия на организм] / В. И. Васичкин. – Москва : АСТ-ПРЕСС, 2006. – 368 с. – (1000 советов от газеты Комсомольская правда).
- ♥ Гайнутдинов, И. К. Медицинская генетика : [об истории генетики человека и методах ее изучения, организации и передаче наследственного материала, наследственных болезнях и медико-генетическом консультировании] / И. К. Гайнутдинов, Э. Д. Рубан. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 320 с.
- ♥ Дрибноход, Ю. Ю. Косметология : [о заболеваниях кожи и методах их лечения, уходе за кожей и методах коррекции косметических недостатков современными средствами] / Ю. Ю. Дрибноход. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 538 с.
- ♥ Дубровский, В. И. Валеология : [об основных вопросах здорового образа жизни] / В. И. Дубровский. – Москва : RETORIKA-A, 2001. – 560 с. : ил.
- ♥ Карр, А. Единственный способ бросить курить навсегда : [о том, как стать свободным от никотинового рабства без впадения в зависимость от заменителей никотина] / А. Карр. – Москва : Добрая книга, 2010. – 608 с.
- ♥ Кейлина, Н. А. Домашняя аптечка : [о том, как правильно подобрать домашнюю аптечку] / Н. А. Кейлина. – Москва : Дрофа-Плюс, 2005. – 336 с.
- ♥ Леви, В. Азбука здравомыслия : [о том, как при помощи соответствующего психологического настроя одолеть страх и депрессию, найти любовь, построить и сохранить семью, восстановить здоровье] / В. Леви. – Москва : Метафора, 2009. – 736 с. : ил.
- ♥ Малахов, Г. П. Самолечебник XXI века : [о самооздоровлении, о том, как разобраться человеку с вопросами, касающимися его здоровья] / Г. П. Малахов. – Москва : МарТ, 2003. – 432 с.

- ♥ Проценко, Т. Как сохранить слух : [о рекомендациях по профилактике снижения слуха, а также квалифицированные советы всем больным, страдающим этим недугом] / Т. Проценко. – Москва : АСТ-ПРЕСС, 2006. – 288 с. : ил.
- ♥ Проценко, Т. Физиотерапия : [о высокоэффективных и доступных видах лечения при помощи специальных аппаратов, используемых как в лечебных учреждениях, так и в домашних условиях] / Т. Проценко. – Москва : АСТ-ПРЕСС, 2006. - 288 с. : ил.
- ♥ Синяков, А. Правильное питание – залог здоровья : [об ожирении и советах по рациональному и сбалансированному питанию] / А. Синяков. – Москва : ЭКСМО-ПРЕСС, 2000. – 432 с.
- ♥ Сирота, Н. А. Профилактика наркомании и алкоголизма : [о теоретических основах возникновения и развития алкоголизма и наркомании, а также профилактике этих заболеваний] / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – Москва : Академия, 2009. – 176 с.
- ♥ Трушкина, Л. Ю. Гигиена и экология человека : [о закономерностях влияния факторов окружающей среды на здоровье человека, основных положениях гигиены и экологии человека, умении оценивать санитарно-эпидемиологическое благополучие различных групп населения] / Л. Ю. Трушкина, А. Г. Трушкин, Л. М. Демьянова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 448 с. – (Учебники, учебные пособия).
- ♥ Уокер, Н. Естественный путь к полноценному здоровью : [о естественных методах оздоровления организма, составляющих основу авторской системы омоложения тела и души] / Н. Уокер. – Санкт-Петербург : Вектор, 2009. – 252 с. – (Классика оздоровления).
- ♥ Фадеева, В. Одна тысяча сто одиннадцать первых дней жизни вашего малыша : [о том, как заботиться о ребенке с первых минут его жизни и до трех лет] / В. Фадеева. – Москва : Астрель : АСТ : Полиграфиздат, 2011. – 367 с.
- ♥ Ялом, И. Дар психотерапии : [о процессе психотерапии простым и понятным языком] / И. Ялом. – Москва : ЭКСМО, 2012. – 352 с. – (Практическая психотерапия).



Литература учит: рекомендательный список литературы / МБУК «ЦБС г. Ельца»; б-ка-фил. № 1 им. М. Е. Салтыкова-Щедрина; сост. зав. библиотекой-филиалом №1 Т. Н. Астахова. – Елец, 2020 . – 4 с.