

**Муниципальное автономное учреждение культуры
«Центральная библиотека городского округа
город Агидель Республики Башкортостан»**

Электронный читальный зал



Все о здоровье!

**Аннотированный рекомендательный список
литературы**

Агидель 2022

Составитель: Ф.Г. Гайдулина

Все о здоровье!: аннотированный список литературы для юношества/ сост. Ф.Г. Гайдуллина; МАУК «ЦБ ГО г. Агидель РБ», электронный читальный зал. – Агидель, 2022

Уважаемые читатели!

В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно не курить, не злоупотреблять спиртным, не использовать наркотики, заниматься спортом. Большинство людей понимают, что только здоровье даст им возможность реализовать свои самые смелые социальные планы, создать семью и иметь здоровых и желанных детей. Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека.

Как же сохранить и укрепить здоровье? Совет один — вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев.

Факторы, положительно влияющие на здоровье: соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия спортом, хорошие взаимоотношения с взрослыми, родителями и друзьями. Факторы риска для здоровья: гиподинамия, нерациональное беспорядочное питание, курение, употребление алкоголя, наркотиков и других токсичных веществ, эмоциональная и психическая напряженность дома, в школе, с друзьями, а также экологические факторы риска.

«Береги здоровье смолоду!» — эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того чтобы у молодого

человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, читая статьи о здоровье и следуя их советам, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, различными заболеваниями даже таких, как онкологические, и просто продлить себе жизнь на несколько лет.

Нет, наверно, человека, который не хочет быть здоровым.

О здоровом образе жизни написано много книг. В предлагаемый вам аннотированный рекомендательный список литературы вошли лучшие из них. Библиографическое пособие адресовано и всем, кто интересуется этой темой и может найти в книгах дополнительные, до того неизвестные сведения. Список литературы составлен опираясь на фонд Центральной библиотеки и информацию из открытых источников сети интернет.



***Месник Н.Г. Простуда. Как защитить иммунитет?/
Николай Месник.-М.: Эксмо, 2013.-224 с.***



Чихание, больное горло, насморк – все знают первые неприятные признаки простуды. Почему мы так легко простужаемся? Какие грозные заболевания умеют маскироваться под обычную простуду? Можно ли и как предупредить и вылечить простуду без лекарств? Когда помогут домашние средства, а когда надо немедленно обращаться к врачу?

На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы в этой книге. Вы узнаете об иммунной системе человека и естественных способах ее тренировки: закаливании, физических упражнениях, правильном питании.

Трифонова М.В. Переговоры с колбасой, или Мы – то, что едим. Психологическая диета/Марианна Трифонова. – М.: Эксмо, 2009. – 256 с.



В своей книге известный врач-диетолог Марианна Трифонова рассказывает о своей уникальной авторской методике снижения веса. Раскрывая природу пищевого поведения человека, она делит людей на психотипы. Проблема снижения веса овеяна всевозможными домыслами и мифами. Мало кто знает, что завтрак полезен далеко не всем, а строжайший запрет не есть после шести – для некоторых просто нонсенс. Директива пить не менее двух литров воды в сутки зачастую более чем сомнительна. Удивлены? И тем не менее это так.

Худеть надо со вкусом, а есть – на здоровье. Как это сделать? Как научиться чувствовать пищу? Как самостоятельно определить продукты, которые вам подходят? Что все-таки съесть, чтобы похудеть? Об этом и многом другом – на страницах этой книги.

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/Г.С. Туманян.-3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.



В учебном пособии рассматриваются вопросы оптимального построения суточного режима, соблюдения правил гигиены, проведения закаляющих процедур, организации умеренного сбалансированного питания, своевременного восстановления физической и психической работоспособности, самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью физического совершенствования.

Бубновский, Сергей Михайлович. Страсти по иммунитету. Медицина против медицины/ Сергей Бубновский.-Москва: Эксмо, 2021.-176 с.



Эта книга адресована тем, кто интересуется альтернативным мнением врачей, имеющих собственное представление о проблеме вирусов и иммунитета. Автор книги, известный врач-кинезитерапевт, доктор медицинских наук, профессор Сергей Бубновский высказывает личное мнение на эту тему, которое противоречит общепринятой точке зрения других специалистов, считающих самоизоляцию в квартире единственным способом уберечь себя от вирусных заболеваний. Не отрицая необходимость разработки противовирусных вакцин, автор предлагает свою “вакцину” – правильный

образ жизни по И.И. Мечникову.

Винниченко-Морозова, Наталья. Главная книга о женском здоровье/ Наталья Винниченко-Морозова.- Москва: Издательство АСТ, 2016.-304 с.



Мне знакома ситуация, когда от душевной и физической боли, кажется, нет спасения, когда врачи разводят руками и предрекают потерю полноценной жизни. Это происходит зачастую от того, что мы женщины не уделяем себе должного внимания и не хотим слышать себя. Но только научившись читать сигналы своего тела и имея поддержку специалиста, можно решить многие проблемы.

Наталья Винниченко - Морозова собрала в этой книге ответы на самые важные вопросы, которые беспокоят любую женщину:

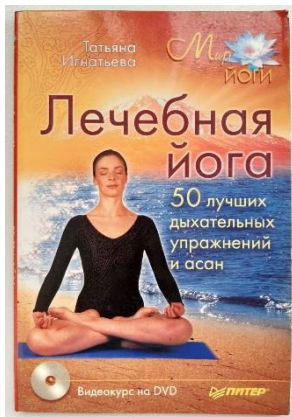
- можно ли отложить зачатие не разрушая здоровье;
- как не оказаться жертвой контрацепции;
- как отложить менопаузу на 10-20 лет;
- как победить бесплодие и родить здорового малыша;
- как помочь любимому мужчине сохранить интимное здоровье до

глубокой

старости;

•как сохранить и восстановить здоровье женщины.

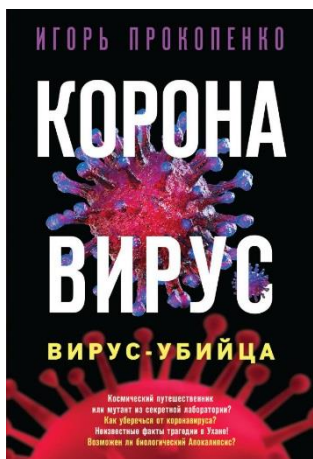
Игнатьева Т.П. Лечебная йога. 50 лучших дыхательных упражнений и асан.-СПб.: Питер, 2008.-144 с.: ил.-(Серия “Мир йоги”).



Лечебная, или терапевтическая, йога – это уникальная система самоисцеления. Йоговский метод лечения включает четыре основных компонента: правильное питание, правильное дыхание, правильное движение, правильное мышление. Многие асаны и пранаямы, то есть физические и дыхательные упражнения, в лечебной йоге несколько отличаются от обычных. Обо всех нюансах и особенностях лечебной йоги рассказывает Татьяна Игнатьева.

Все упражнения адаптированы для повседневной жизни обычных людей. Книга дополнена прекрасным видеокурсом по йоге. Всего несколько минут в день занятий йогой по уникальной методике Татьяны Игнатьевой – и отличное самочувствие вам гарантировано!

Прокопенко, Игорь Станиславович. Коронавирус. Вирус-убийца. Расширенное и дополненное издание/ Игорь Прокопенко. – Москва: Эксмо, 2020.-288 с.



Коронавирус-убийца 2019-nCoV появился в Китае в конце 2019 года. В течение первого месяца, согласно статистике, подтверждено 32 тысячи случаев заболевания. Лечения - нет, вакцины - нет, количество летальных исходов исчисляется сотнями. Откуда же взялся неизвестный науке вирус?

Журналистское расследование документалиста и телеведущего Игоря Прокопенко, которое было

проведено непосредственно в Китае, а также в Москве и Новосибирске, где изучают самые опасные вирусы, с участием ведущих врачей, биологов и даже сотрудников разведки, исчерпывающе ответит на эти и другие вопросы о вирусе-убийце.

Херц, Рейчел. Почему мы едим то, что едим: наука о том, как наш мозг диктует нам, что есть/ Рейчел Херц; (перевод с английского Л.Н. Мироновой). – Москва: Эксмо, 2021.-352 с.- (Интуитивное питание).



как наш мозг диктует нам, что есть/ Рейчел Херц; (перевод с английского Л.Н. Мироновой). – Москва: Эксмо, 2021.-352 с.- (Интуитивное питание).

Поразительное исследование психологии питания от ведущего специалиста по нейробиологии Рейчел Херц. Почему нам хочется калорийной пищи, когда нас постигают неудачи? Как наша личность соотносится с предпочтением сладкого или соленого? Эта книга, словно чуткий проводник, помогает читателю уловить и распознать сенсорные, психологические и физиологические факторы, лежащие в основе пищевых привычек. С этим знанием вы сможете сделать каждый прием пищи осознанным и здоровым, а также получать только удовольствие от еды.

Борстель, Йоханнес Хинрих фон. Тук-тук, сердце! Как подружиться с самым неуютным органом и что будет, если этого не сделать/Йоханнес Хинрих фон Борстель; (пер. снем.Т.Б. Юриновой).-Москва: Эксмо, 2020.-256.- (Сенсация в медицине).



подружиться с самым неуютным органом и что будет, если этого не сделать/Йоханнес Хинрих фон Борстель; (пер. снем.Т.Б. Юриновой).-Москва: Эксмо, 2020.-256.- (Сенсация в медицине).

Наше сердце – неуютный труженик. Не останавливаясь ни на секунду, оно стучит и стучит: в среднем за 70 лет набегает без малого 3 миллиарда раз. И все для того, чтобы мы могли жить в свое удовольствие. Взамен же сердце не просит почти ничего, единственное, что от нас требуется, – беречь

его. Но как именно? Самый популярный ответ будет выглядеть примерно так: надо правильно питаться, заниматься физкультурой, отказаться от вредных привычек, избегать стресса... Увы, эти общие фразы настолько навязли в зубах, что мы лишь отмахиваемся от них. И потом, ну как любовь к фастфуду или кружка пива может навредить сердцу? Вы правда хотите понять? Тогда прочтите эту книгу. Если подумать, мы крайне мало знаем о сердце, его работе и проблемах. Чтобы исправить это упущение, кардиолог Йоханнес Хинрих фон Борстель и написал свою книгу.

Куреннов И.П. Золотая энциклопедия народной медицины. Изд.6-е, испр. И доп. – М.: Мартин, 2019.- 400 с., (2)л., ил.



Пришло время народной медицине восстановить свои права и былую славу. Все больше и больше людей понимают - здоровье за деньги не купишь. Иван Петрович Куреннов, потомственный целитель в десятом поколении, всю свою жизнь на практике доказывает справедливость этих слов.

Его книга "Золотая энциклопедия народной медицины" - изумительная коллекция народной мудрости, собранной по крупицам

на протяжении многих веков. Пусть она станет для Вас надежным другом и помощником на пути к здоровью.

Регина, Доктор. Здоровое питание в большом городе/ Регина Доктор.-Москва: Издательство АСТ, 2019.- 336 с. (Доктор Блогер).



Здоровое питание - основа нашего здоровья в целом. Это не только легкость и энергия, отличное настроение и самочувствие, но и профилактика многих заболеваний. Однако многие думают, что в современных условиях большого города, при бешеном ритме жизни соблюдать принципы здорового питания невозможно. Автор этой книги - врач-диетолог, основатель Школы здоровья "Regina Doctor" и автор популярного блога в Instagram про здоровое питание - убедит вас в обратном. Как правильно выбирать продукты и готовить? Какой режим питания идеальный и почему? Стоит ли принимать витамины и БАДы? Как питаться в отпуске, чтобы не привезти лишних килограммов? Кроме того, вы найдете простые рецепты блюд, которые помогут начать здоровый образ жизни.

Источник информации:

1. Борстель, Йоханнес Хинрих фон. Тук-тук, сердце! Как подружиться с самым неутомимым органом и что будет, если этого не сделать/Йоханнес Хинрих фон Борстель; (пер. с нем. Т.Б. Юриновой).-Москва: Эксмо, 2020.-256.- (Сенсация в медицине).
2. Бубновский, Сергей Михайлович. Страсти по иммунитету. Медицина против медицины/ Сергей Бубновский.-Москва: Эксмо, 2021.-176 с.
3. Винниченко-Морозова, Наталья. Главная книга о женском здоровье/ Наталья Винниченко-Морозова.-Москва: Издательство АСТ, 2016.-304 с.
4. Игнатьева Т.П. Лечебная йога. 50 лучших дыхательных упражнений и асан.-СПб.: Питер, 2008.-144 с.: ил.- (Серия "Мир йоги").
5. Куреннов И.П. Золотая энциклопедия народной медицины. Изд. 6-е, испр. И доп. – М.: Мартин, 2019.- 400 с., (2)л., ил.
6. Месник Н.Г. Простуда. Как защитить иммунитет?/ Николай Месник.-М.: Эксмо, 2013.-224 с.

7. Прокопенко, Игорь Станиславович. Коронавирус. Вирус-убийца. Расширенное и дополненное издание/ Игорь Прокопенко. – Москва: Эксмо, 2020.-288 с.
8. Регина, Доктор. Здоровое питание в большом городе/ Регина Доктор.-Москва: Издательство АСТ, 2019.- 336 с. (Доктор Блогер).
9. Трифонова М.В. Переговоры с колбасой, или Мы – то, что едим. Психологическая диета/Марианна Трифонова. – М.: Эксмо, 2009. – 256 с.
10. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/Г.С. Туманян.-3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.
11. Херц, Рейчел. Почему мы едим то, что едим: наука о том, как наш мозг диктует нам, что есть/ Рейчел Херц; (перевод с английского Л.Н. Мироновой). – Москва: Эксмо, 2021.-352 с.-(Интуитивное питание).

Наш адрес:

452920, г. Агидель,
ул. Первых строителей, 7 А
Телефон: 8(34731) 27-3-56
E-mail: mukcbs55@mail.ru
Сайт: <https://agidelbibl.ru/>
Страница ВКонтакте:
Центральная-Библиотека Город-Агидель

Мы работаем:

Центральная библиотека
с 9.00 до 19.00 ч.
Обед с 13.00 до 14.00 ч.
Выходной день: суббота

Историко-краеведческий музей

г. Агидель

с понедельника по четверг

с 9.00 до 19.00 ч.,

обед: с 13.00 до 14.00

пятница, воскресенье с 9.00 до 18.00 ч.,

обед с 13.00 до 14.00 ч.

Выходной день: суббота

Детская модельная библиотека

с понедельника по четверг

с 9.00 до 19.00 ч., без обеда;

пятница, воскресенье с 9.00 до 18.00 ч.,

обед с 13.00 до 14.00 ч.

Выходной день: суббота