



**ЖИТЬ
ДОЛГО
И НЕ БОЛЕТЬ**



**Уважаемые пользователи,
литература, представленная в обзоре,
поможет вам сохранить ваше здоровье,
позаботиться о себе и о своих родных
самым лучшим образом.**

Для тех, кто хочет самостоятельно улучшить состояние своего здоровья и изменить свою жизнь, предлагаем книгу «Лечебная гимнастика: энциклопедия».

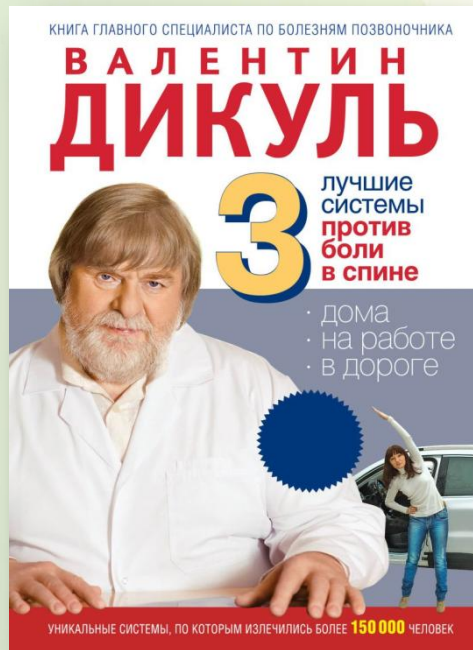


Прочитав ее вы узнаете, как преодолеть уже существующие заболевания, так и предупредить возможные.

Автор подробно излагает о несложных упражнениях, которые не требуют занятий в спортзале или использования специального оборудования. Описываемые занятия просты и в то же время очень эффективны при 50-ти самых распространенных видах болезней, например таких как: артрит, диабет, стресс, синдром раздраженного кишечника и мн. др. Все упражнения сопровождаются пошаговыми объяснениями и фотографиями.

Легкий, доступный стиль изложения материала, несомненно, окажет положительное мотивационное действие на читателя.

Как дожить до 100 лет без боли в спине? Ответ на этот вопрос вы найдете в книге академика Дикуля В.В. «3 лучшие системы от боли в спине».



Известный специалист по болезням позвоночника разработал систему упражнений для тех, кто часами не отрывается от компьютера; для женщин, которые много работают по дому и на даче; для начинающих и опытных автомобилистов ... Эти упражнения легко выполнить – на работе, дома, в автомобильной пробке, и вы забудете об усталости, о боли в шее и пояснице.

Воспользуйтесь уникальной возможностью обрести здоровую спину по рекомендациям самого авторитетного специалиста.



Соловьева В.А. «Лечение и уход за ногами» - в этом издании приведена исчерпывающая информация о народных методах лечения самых распространенных заболеваний ног: лечение подагры и вросшего ногтя; устранение пяточной шпоры и грибковых поражений стоп; оздоровление суставов и сосудов; целебный массаж ног и т.д.

Предназначена всем, кто заботится о своем здоровье.

«Правильная ходьба – легкий способ остаться молодым и здоровым после 40» - автор кандидат медицинских наук Мильнер Е., у которого богатый опыт спортивной практики, тренерской и научно-исследовательской работы испытал свою методику на себе и на других, а потом описал ее воздействие на организм.



В доступной форме рассказывает о прекрасном средстве укрепления здоровья. Начинающие бегуны получают сведения о методике занятий, о программах тренировок, о способах самоконтроля, познакомятся с рекомендациями ученых и любителей бега «со стажем» и многое другое.

Книга будет полезна не только широкому кругу читателей, заинтересованных в укреплении своего здоровья, но и преподавателям-методистам в группах здоровья.

Многие люди с возрастом начинают храпеть во сне. Бывает, что и дети спят, сладко похрапывая. Но так ли безобиден детский и взрослый храп?



Из издания «Народные методы с храпом» вы узнаете: чем опасен храп; почему мы начинаем храпеть; о каких заболеваниях сообщает храп и т.д. Автор предлагает естественные методы лечения храпа, специальное питания, физические упражнения ...

Познакомившись с различными методами, вы сможете вернуть себе здоровье и безопасный сон.

Почему дети набирают вес? Чем кормить ребенка, привыкшего к вредным вкусностям? Как изменить режим питания детей, чтобы лишние килограммы начали уходить? Что предпринять, чтобы ребенок стал более активным и жизнерадостным? Как сформировать и закрепить здоровые привычки у детей, чтобы в будущем у них не возникало проблем с лишним весом?



Ответы на эти и многие другие вопросы родители смогут найти на страницах книги « У ребенка лишний вес?». Известный российский диетолог-эндокринолог, доктор медицинских наук Фадеева Н.И., автор методики эффективного снижения веса у детей, предлагает простые решения, позволяющие не только привести в норму вес ребенка, но и сформировать и закрепить у него правильные пищевые привычки, откорректировать образ жизни и повысить ее качество.

В помощь родителям автор предлагает варианты меню и рецепты вкусных и полезных блюд на каждый день.

Будет интересна все родителям.

Мечта каждой женщины – быть всегда бодрой, полной сил и на несколько лет моложе, чем по паспорту,- оказывается, может стать реальностью.

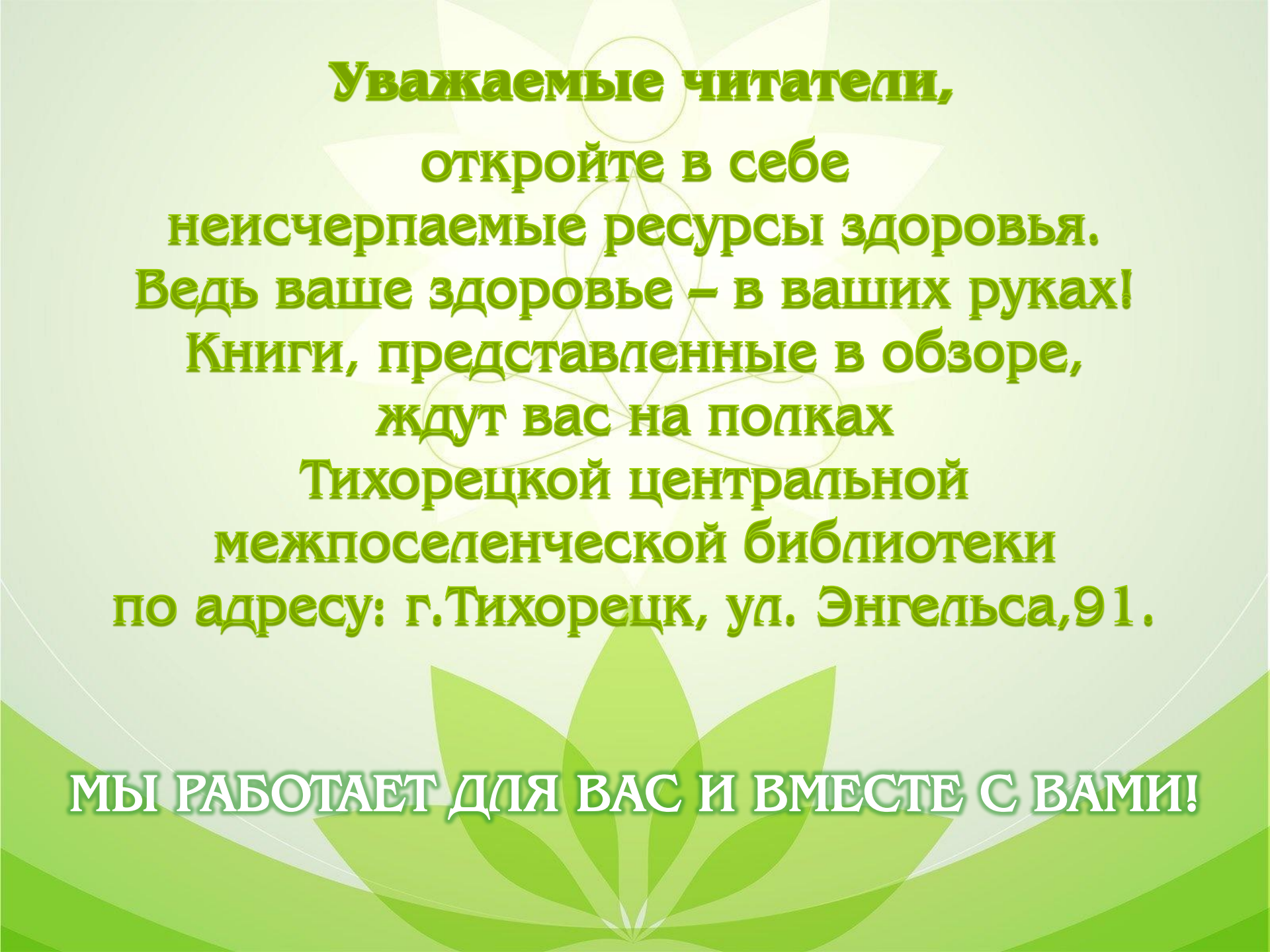


Предлагаем очень актуальную книгу «Измени свой биологический возраст» для тех, кто не хочет состариться.

Авторы книги – практикующий психолог, специалист в области возрастной психологии Пономаренко А.А. и врач Лавриненко С.В., предлагают пять конкретных правил, которые позволят мгновенно запустить механизм омоложения, хорошего самочувствия и уверенности в себе.

Ознакомившись с изданием, вы сможете посчитать свой фактический возраст, пройти тест на долголетие, узнать возможности anti-aging медицины и дать ход большим биологическим часам...

Если вы твердо решили повернуть назад биологические часы – начните это делать прямо сейчас, и ваша жизнь наполнится новым смыслом.



**Уважаемые читатели,
откройте в себе
неисчерпаемые ресурсы здоровья.
Ведь ваше здоровье – в ваших руках!
Книги, представленные в обзоре,
ждут вас на полках
Тихорецкой центральной
межпоселенческой библиотеки
по адресу: г.Тихорецк, ул. Энгельса,91.**

МЫ РАБОТАЕТ ДЛЯ ВАС И ВМЕСТЕ С ВАМИ!

Л И Т Е Р А Т У Р А:

1. Дейли, Д. Лечебная гимнастика: энциклопедия /Д.Дейли.- Москва: Эксмо, 2016.-224 с.: ил.- (Книга инструктор).
2. Дикуль, В. 3 лучшие системы от боли в спине /В.Дикуль.- Москва. 2014.- 208 с.: ил.
3. Соловьева, В.А. Лечение и уход за ногами /В.А.Соловьева.- Москва: ЗАО ОЛМА Медия Групп, 2015.- 224 с.
4. Мильнер, Е. Правильная ходьба – легкий способ остаться молодым и здоровым по 40 /Е.Мильнер .- Москва: АСТ, 2015.- 208 с.: ил.- (Антивозраст).
5. Найденов, Д. Народные методы лечения с храпом /Д.Найденов.- Санкт-Петербург, 2014.- 128 с.- (Народный лечебник).
6. Фадеева, Н. У ребенка лишний вес? В 2-х кн. Кн.1. Книга для сознательных родителей /Н.Фадеева.-Альпина-Пабlishер, 2017.- 197 с.: ил.
7. Пономаренко, А.А. Измени свой биологический возраст. Backto 25 /А.Пономаренко, С.В.Лавриненко.- Москва: Эксмо, 2016.- 160 с.- (45 лучше, чем 20)

*Гл.библиотекарь сектора ОИФ и МБА
Н.А.Софиева*