Самый ценный дар, подаренный нам природой - это наше здоровье. Крепкое здоровье дороже любых богатств мира.

Современное общество весьма далеко от идеального состояния здоровья, и поэтому слово «болезнь» мы слышим чаще, чем «здоровье». Болезней существует так много, что жизнь человека ежеминутно подвергается огромной опасности. Но кроме болезней, полноценно жить нам мешают вредные привычки и неправильный образ жизни.

Хотите быть здоровым, сильными и ловкими? Желаете сохранить здоровье? Ведите здоровый образ жизни! Всех любителей спорта и здорового образа жизни мы рады видеть в нашей библиотеке.

Ждем вас по адресу:
г. Строитель, ул. Юбилейная, дом 1.
Центральная библиотека

Часы работы:
Ежедневно с 10.00 до 20.00
Выходной день: понедельник

Телефон: 5-07-63
Наш сайт: http://yakovlbibl.ru

***

Составитель:
ведущий библиограф
Сергеева Т. А.

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ ГЛАСИТ:

- Живешь каково и здоровье таково.
- Живи с разумом, так и лекарей не надо.
- Жизнь не прощает беспечного отношения к своему здоровью.
- За вредные привычки не держись.
- Закаляй свое тело с пользой для дела.
- Затхлый воздух и грязная вода для здоровья беда.
- Здоров будешь — все добудешь.
- Здоровому все здорово.
- Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.
- Здоровый врача не требует.
- Здоровье — всему голова, всего дороже.
- Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.
- Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.
- Здоровье не купишь — его разум дарит.

Управление культуры, спорта и молодежной политики администрации Яковлевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Централизованная библиотечная система Яковлевского городского округа»
Методико-библиографический отдел

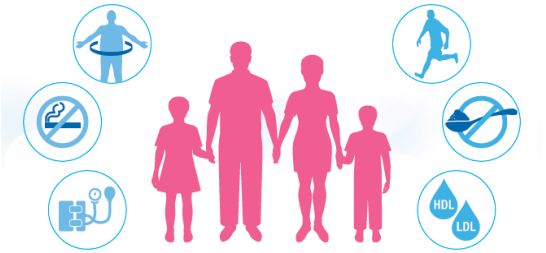
Рекомендательный список литературы

Строитель
2019

Специально для Вас наша библиотека представляет рекомендательный список литературы «Книга на службе здоровья».

Здоровый образ жизни - это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. 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.

В представленных книгах, вы найдете для себя практические советы: как укрепить или восстановить здоровье, как проводить закаливающие процедуры и как правильно питаться.



Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 335,[1] с. : ил.

Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В. И. Белов . – Москва : Химия, 1993 . – 400с. : ил.

Вендровска С. 100 минут для красоты и здоровья / София Вендровска; [пер. с польского]; предисл. З. И. Кузнецовой . – 4-е изд. . – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 48 с. : ил.

Горен Михаэль Путь к здоровью и долголетию / Горен Михаэль; Пер.с иврита А.Белова. – Москва : ПТО"Селф", 1992 . – 335 с.

Дибнер Р. Д. Физкультура, возраст, здоровье / Р. Д. Дибнер, Э. М. Синельникова. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 81 с.

Здоровье на "отлично". Самоучитель по укреплению здоровья для детей . – Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 2002 . – 317с.

Земля здоровья и спорта. Сборник / Сост. П. А. Виноградов] . – Москва : Физкультура и спорт, 1986 . – 128 с.

Мазур О. А. Морковь против рака и других 65 болезней / О. Мазур . – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2003 . – 144, [16] с.

Михайлов В. С. Культура питания и здоровье семьи / В. С. Михайлов, Л. А. Трушкина, Н. П. Могильный; авт. Могильный, авт. Трушкина . – Москва : Профиздат, 1987 . – 206 с.

О вашем здоровье, женщины / [М. Н. Кузнецова, В. П. Сметник, О. Г. Фролова и др.]; Под ред. В. И. Кулакова . – Москва : Медицина, 1991. – 223 с. : ил.

Орешкин К. К здоровью через физкультуру / К. Орешкин . – 2-е изд., перераб. и доп. . – Москва : Медицина, 1990 . – 175 с. : ил.

Полная энциклопедия народной медицины / сост. А. В. Маркова . – Санкт-Петербург . – Москва : Сова : ЭКСМО-Пресс, 2002 . – 639 с. : ил.

Сергеев В. Н. Туризм и здоровье / В. Н. Сергеев . – Москва : Профиздат, 1987 . – 78,[2] с. : ил.

Травинка В. Тропинка к здоровью / Валентина Травинка . – 3-изд. . – Санкт-Петербург : Питер Пресс, 1996 . – 288 с. – (Исцели себя сам)

Эти книги вы можете взять в центральной библиотеке.