



## Высказывания великих людей о здоровом образе жизни

*Жизнь требует движения (Аристотель)*

*Гигиена – залог здоровья (Цицерон)*

*Воздержанность и труд – вот два истинных врача человека: труд обостряет его аппетит, а воздержанность мешает злоупотреблять им. (Руссо Ж.)*

*Гимнастика есть целительная часть медицины. (Платон)*

*Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. (Шопенгауэр Артур)*

*Движение – кладовая жизни. (Плутарх)*

*Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье. (Генрих Гейне)*

*Здоровье – мудрых гонорар...  
(Беранже Пьер Жан)*

## НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ ГЛАСИТ:

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Здоровье за деньги не купишь.

Курить – здоровью вредить.

Пешком ходить – долго жить.

Ходи больше, жить будешь дольше.

Чистота – залог здоровья.



## Ждем вас по адресу:

309070 г. Строитель, ул. Юбилейная 1,

телефон: 5-07-63

## Часы работы:

с 11.00 до 20.00 ежедневно,

Выходной день: понедельник

последняя пятница месяца –

санитарный день

Составитель:

Т. А. Сергеева, вед. библиограф

МБУК «ЦБ Яковлевского района»  
Методико-библиографический отдел



Памятка читателю

г. Строитель  
2017



# 100 СОВЕТОВ ДЛ ЗДОРОВЬЯ

Известно, что здоровье самая великая ценность человека. Здоровье не купишь, не обменяешь, но его можно сберечь, укрепить, подправить и восстановить, пока еще не поздно. Четверть населения планеты страдает от проблем с позвоночником – ноет шея, болит спина, не согнуться, не разогнуться! Как избавиться от этих проблем не прибегая к хирургическим методам и без медикаментов? Есть ли такой способ поправить здоровье? Конечно, есть! Вам помогут, 100 советов по здоровью:

**Просыпайтесь утром, как можно раньше!**

**Начинайте утро с улыбки и хорошего настроения**

**Выпейте стакан воды**



**Сделайте зарядку хотя бы 10-15 минут**

**Не отказывайтесь от легкого завтрака**

**Примите контрастные душ или обтирайтесь мокрым полотенцем**

**Встаньте перед зеркалом и признайтесь в любви себе, каждый день**

**Откажитесь от алкоголя и сигарет**

**Питайтесь здоровой пищей**



**Пейте как минимум 2 литра воды в день**

**Питайтесь чаще, но уменьшите порции**

**Тщательно прожевывайте пищу**

**Думайте только позитивно**

**Держите дом в чистоте и порядке**

**Протирайте лицо охлажденным отваром ромашки**

**Ходите прямо, держите осанку**

**Откажитесь от лифта, поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком**

**Занимайтесь спортом по часу в день 2-3 раза в неделю**

**Высыпайтесь. Не ложитесь поздно**

**Каждый день гуляйте на свежем воздухе**

**Полезные идеи и интересные мысли сразу записывайте**

**Перед сном проветривайте комнату**

**Балуите себя – просмотром фильма с приятной компанией, косметическими процедурами или покупками**

**Закаляйтесь.**

**Устраивайте разгрузочные дни**

**Будьте доброжелательными, говорите людям приятные комплименты ...**



**А остальные советы вы найдете в литературе фонда центральной библиотеки**



Вендровская С. 100 минут для красоты и здоровья / С. Вендровская. - Москва : Физкультура и спорт, 1985 - 48 с. : ил.



Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В. И. Белов. - Москва : Химия, 1993 - 400с. : ил. - Библиогр.: с.396-397



Здоровье на "отлично": Самоучитель по укреплению здоровья для детей. - Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 2002 - 317,[2] с. : ил.



Кузнецова М. Н. ,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.



Аршавская Н. М. Мода, вкус, красота / Нелли Аршавская, Людмила Щербакова. - 2-е изд. - Москва : Профиздат : Миада, 1992 - 222,[1] с. : ил.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**