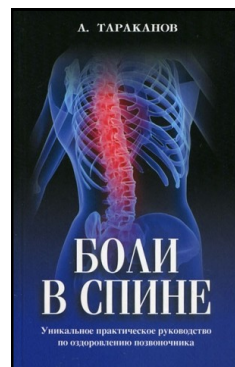




**Кремлевская В. Г. 36 и 6 правил здоровой спины / [В. Г. Кремлевская, А. А. Панов]. – Москва : Эксмо, 2011. – 189, [3] с. : ил. – (Библиотека здорового человека. 36 и 6 правил здоровья).**

Эта книга будет вам интересна, если вы хотите сохранить здоровым свой позвоночник на долгие годы, если испытывать дискомфорт от минимальной физической нагрузки не входит в ваши планы, если вы заботитесь о состоянии своего организма, а полноценная жизнь без боли является приоритетом. Соблюдая простые правила безопасности дома и на работе, спортивных и оздоровительных процедур, выбора одежды и обуви, вы будете наслаждаться каждой прожитой минутой. Будьте здоровы – это просто!



**Тараканов А. Э. Боли в спине / А. Э. Тараканов. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 221, [3] с. : ил. – (Жизнь и здоровье).**

Книга содержит проверенные временем практические советы специалиста по профилактике и лечению такого часто встречающегося состояния, как остеохондроз позвоночника.

**Ждём Вас по адресу:  
Г. Строитель,  
ул. Юбилейная, д. 1  
с 10.00 до 20.00  
Каждый день,  
кроме понедельника – выходной**

**Составитель: И.А. Голубцова,  
ведущий библиограф МБОУ**

**МБОУ «ЦБ Яковлевского района»  
Методико-библиографический  
отдел**

## **«Жизнь без боли в спине»**



**Памятка читателю**

**Строитель 2015**

# «Жизнь без боли в спине»

**Уважаемый читатель!**  
Надеемся, что  
предложенные книги  
помогут Вам сделать так,  
чтобы спина не болела.



**Афонин И. Здоровый позвоночник / И. Афонин.** – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 192 с. : ил. – (Тропинка к здоровью).

Автор предлагает уникальную методику исцеления позвоночника и общего самооздоровления. Физические упражнения, целительные настои и правильное питание - вот на чем строятся комплексные занятия Игоря Афонина. Автор уверен: нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди.



**Борщенко И. А. Система «Умный позвоночник» / И. А. Борщенко.** – Москва : Эксмо, 2012. – 253, [3] с. : ил.

Уникальная система укрепления мышечного корсета позвоночника космонавтов легла в основу лечебной позиционной гимнастики доктора И. А. Борщенко «Умный позвоночник».



**Дикуль В. И. Жизнь без боли в спине. Первая книга главного специалиста по болезням позвоночника / В. И. Дикуль.** – Москва : Эксмо, 2010. – 262, [10] с. : ил.

Академик Валентин Иванович Дикуль точно знает, как вернуть спине былую свободу движений. Самый авторитетный специалист по болезням позвоночника разработал уникальную систему упражнений для тех, кого мучают боли в пояснице после домаш-

них дел. Для упражнений не нужны специальные приспособления или тренажеры: все необходимое есть в каждом доме. Немного простых упражнений каждый день – и спина больше не болит.



**Как избавиться от боли в спине и суставах : системы Дикуля, Касьяна, Ниши, Брэтта / [сост. В. Периостовцев].** – Харьков ; Белгород : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2013. – 510, [2] с. : ил.

С этой книгой вы навсегда забудете о старых травмах, радикулите и ревматизме, сколиозе и остеохондрозе...