



«Здоровье есть высочайшее богатство человека».

Гиппократ*

Главное в жизни – здоровье. Эта истина не требует подтверждений. Когда люди здоровы, они бодры, веселы, у них возникает много целей и желаний, которые хотят осуществить. А если оно нарушено, жизнь не радует, нам ничего не хочется, мы думаем только об одном: как бы поправиться и снова прийти в норму.

Чтобы жить полноценной жизнью, нужно всеми силами стараться сохранить здоровье. Такая возможность находится в наших руках!

*URL : <https://www.healthwaters.ru/blog/aforizmy-i-vyskazyvaniya-velikikh-o-zdorove/>

~ **Антуфьев, Д. А.** Эмоциональная зарядка на весь день / Д. Антуфьев // Начальная школа. – 2010. – № 8. – С. 80–85.

~ **Белая, Н.** Анатомия йоги / Н. Белая. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 167 с. – Текст : непосредственный.

~ **Воробьев, В. И.** Слагаемые здоровья. О рациональном питании / В. Воробьев. – Москва : Знание, 1987. – 192 с. – Текст : непосредственный.

~ **Здоровое питание. Здоровый образ жизни.** – Москва : АСТ : Астрель, 2002. – 237 с. – Текст : непосредственный.

~ **Ли, И.** Восточная гимнастика для мозга. Энергетика здоровья / И. Ли. – Минск : Попурри, 2011. – 272 с. – Текст : непосредственный.

~ **Рудницкая, Л.** Суставная гимнастика / Л. Рудницкая. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 192 с. – Текст : непосредственный.

~ **Семенова, А.** Семь ступеней к мечте. От здоровья к успеху / А. Семенова. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2004. – 256 с. – Текст : непосредственный.

~ **Фронинг, Р.** Как кроссфит сделал меня самым физически подготовленным человеком Земли / Р. Фронинг. – Москва : Эксмо, 2019. – 272 с. – Текст : непосредственный.

~ **Хоббс, Ш.** Никогда не садись на диету. Прими 5 решений и измени свою жизнь навсегда / Ш. Хоббс. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 224 с. – Текст : непосредственный.

ЦГБ им. Горького

Адрес: пр. Ленина, 13. Тел: 25-55-43

Сайт: <http://www.cbs-orisk.ru/>

Е-mail: bibliocbs@mail.ru

Группа «ЦБС г. Орска» Вконтакте: http://vk.com/cbs_orisk

МАУК «ЦБС г. Орска»

Центральная городская библиотека им. Горького

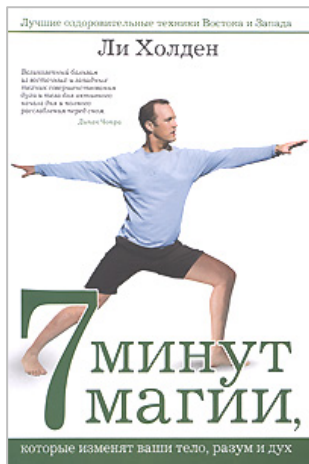
Отдел обслуживания

0+



Наше
здоровье
в
наших руках

Орска, 2020



Холден, Ли. 7 минут магии, которые изменят ваше тело, разум и дух: лучшие оздоровительные техники Востока и Запада / Ли Холден. – Москва : ЭКСМО, 2008. – 208 с. – Текст : непосредственный.

Суперкороткая программа совершенствования тела и духа! Ли Холден – широко известный инструктор по медитации, тай-ци и цигун, познакомит вас с лучшими восточными оздоровительными техниками, которые в разработанных им комплексах упражнений гармонично сочетаются с современными западными методиками улучшения здоровья и совершенствования фигуры.



Дубровская, С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой / Светлана Дубровская. – Москва : Рипол классик, 2009. – 64 с. – Текст : непосредственный.

Основной причиной развития многих серьезных заболеваний является неправильное дыхание. Приведенные в книге рекомендации по проведению дыхательной гимнастики помогут улучшить самочувствие и избавиться от проблем со здоровьем. Уникальная методика тренировки дыхательной системы была разработана известным педагогом-вокалистом А. Стрельниковой.



Стрельникова, Н. Еда, которая лечит. Лучшие рецепты / Наталья Стрельникова. – Санкт-Петербург : Азбука-классика, 2010. – 272 с. – Текст : непосредственный.

Одинаковых людей не бывает. В соответствии с типом конституции и личными особенностями для одного наиболее приемлема одна концепция, для другого – другая. Если вы уже знаете, что именно подходит лично вам и членам вашей семьи, берите готовые рецепты и пользуйтесь. А если пока не остановились на определенной системе, попробуйте разные рецепты и выберите что-либо для себя.