Межпоселенческая центральная библиотека МО Каневской район
Отдел библиотечных инноваций и информационных технологий

Всем, кто хочет быть здоров

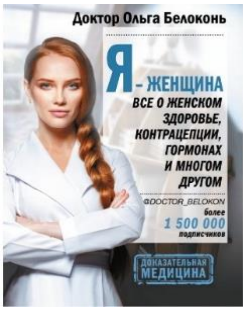
Список литературы

ст. Каневская 2023

Здоровье — мудрых гонорар...
Беранже Пьер Жан

В межпоселенческую центральную библиотеку поступили новые книги по здоровому образу жизни. Все они прошли этап обработки в отделе комплектования и книжные полки пополнились самыми обсуждаемыми новинками. Предлагаем вам обзор литературы, в котором представлены книги, раскрывающие проблему формирования здоровьесберегающего поведения, при котором здоровье и активное долголетие должны быть большой жизненной ценностью. Потому, что здоровье – это бесценный дар, а здоровый образ жизни – это регулярное соблюдение общепринятых мер, которые способствуют улучшению вашего состояния. Всем известно, что ЗОЖ состоит из трех основных направлений: правильное питание; занятия спортом; качественный сон. Этим и многим другим направлениям посвящены книги, которые помогут скорректировать жизненный уклад, укрепить иммунитет и держать себя в хорошей форме. Их авторы — известные учёные и эксперты по ЗОЖ — учат полноценно отдыхать, помогают наладить сбалансированное питание, призывают уделять достаточно внимания душевному равновесию и адекватным физическим нагрузкам, а также своей генетической истории. Вас ждут современные яркие, красочные издания для взрослых и детей с иллюстрациями, графиками и схемами.

Из книг вы узнаете, как научиться контролировать собственное тело, получать ощущения легкости и свободы, как связаны между собой здоровье и жизнерадостность, как сон, питание и развлечения могут укрепить ваш организм. А еще развенчивают несколько самых популярных мифов о диетах, БАДах и фитнесе: — Можно ли есть после шести? — Нужно ли закрывать углеводное окно, качаться в зале и бегать по холмам? — Как рассчитать калории и так ли это необходимо на самом деле? Ответить на вопрос «Как в любом возрасте оставаться красивыми, стройными и здоровыми?» вам помогут книги, представленные в обзоре и расположенные в алфавитном порядке авторов и названий. Приглашаем в библиотеку успеть получить отличный совет из книг.



Белоконь, О. А. Я - женщина : все о женском здоровье, контрацепции, гормонах и многом другом : / Ольга Белоконь. - Москва : АСТ, 2021. - 446, [2] с. - (Доказательная медицина).

Ольга Белоконь - практикующий врач акушер-гинеколог, у которой прекрасно получается совмещать работу врача-практика и мощнейшую информационную поддержку всего женского населения. Это настоящая энциклопедия женского здоровья. Она по праву должна находиться в каждом доме у каждой женщины, независимо от ее возраста, интересов, наличия/отсутствия "женских" болезней и других факторов. Здесь есть все, что нужно знать о гормонах: зачем женщине нужны мужские и женские половые гормоны, какова их роль и функция, чем опасен их переизбыток или дефицит? Какова роль щитовидной железы в репродуктивном здоровье женщины? Большой раздел книги посвящён проблеме бесплодия и интимной гигиене. В книге вы найдете самые

последние научные исследования и достижения медицины, причины, современные и эффективные методы диагностики и лечения различных "женских" болезней. Бесценные и достоверные знания о самом важном - о женском здоровье.

Бисс, Э. Откровенно об иммунитете : Вакцинация : / Э. Бисс ; перевод с английского Александра Анваера ; под научной редакцией Ольги Белоконь. - Москва : АСТ, 2021. - 256 с. - (Доктор Белоконь. Доказательная медицина).

«Иммунитет – это место общего пользования – сад, который мы возделываем вместе». Невероятная книга-исследование, которая развенчивает мифы, окружающие вакцинацию, и позволяет взглянуть на наше отношение к иммунитету и прививкам через призму культурного и личного опыта.

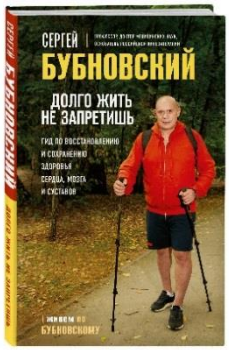
Божьев, Е. Н. Исцеляйся сам: что делать, когда все болит и ничего не помогает : / Евгений Божьев. - Москва : Астрель, 2022. - 256 с. - (Авторские методики: психология и здоровье).

Евгений Божьев - врач-невролог и мануальный терапевт с многолетним опытом, автор уникальной методики самолечения. Бывший военврач, окончил факультет подготовки врачей для авиации и космонавтики ленинградской Военно-медицинской академии. Его методики самооздоровления и самоисцеления широко известны в Интернете и за его пределами. Доктор рассказывает в книге, как убрать боль в различных частях тела без врачей, своими силами. Почти любую боль можно убрать очень быстро - за 2 минуты в день, хотя исцеление не может быть мгновенным процессом и над ним надо поработать. Полезно всем, кто реально хочет разобраться, откуда берутся болезни и что на самом деле нужно делать. Должное внимание автор уделил физическим упражнениям с рисунками, которые помогут вам самостоятельно, без постороннего воздействия и вмешательства запустить механизм самооздоровления организма.

Борщенко, И. Фитнес глазами врача : опасные и безопасные мышечно-скелетные тренировки: / Игорь Борщенко. - Москва : АСТ, 2019. - 256 с. - (Звезда You Tube. Подарочная).

В последнее время занятие спортом стало не только способом поддержания здоровья, но и модным трендом - фитнесом начинают заниматься даже те, кто раньше всеми силами избегал физических нагрузок. Фитнес становится неотъемлемой частью нашего существования, да и пропаганда здорового образа жизни приносит несомненную пользу. Но наверняка каждый знает множество историй друзей и родственников, которые "сорвали спину" в тренажерном зале, потому что не смогли правильно использовать многочисленные тренажеры и следить за техникой выполнения упражнений. Вряд ли вы хотите приобрести в копилку собственных болезней еще и разрывы связок, вегетососудистую дистонию,

трещину мениска коленного сустава, синдром перетренированности и многие другие болезни, которые являются спутниками опасного фитнеса! Эта книга станет для вас руководством к действию, инструкцией по правильному, безопасному выполнению упражнений, которые реально сделают вас здоровее, помогая поддерживать состояние всего организма. Вы узнаете: - что можно, а что нельзя делать в спортивном зале; - какие распространенные упражнения вредны и даже опасны для вашего организма; - как сохранить свой скелет в целости и сохранности на долгие годы и многое другое. Безопасные силовые тренинги, полезные растяжки, разминки любых мышц, самостоятельные тесты здоровья - все в одной книге!



Бубновский, С. М. Долго жить не запретишь : гид по восстановлению и сохранению здоровья сердца, мозга и суставов : / Сергей Бубновский. - Москва : Эксмо, 2023. - 288 с. - (Живем по Бубновскому).

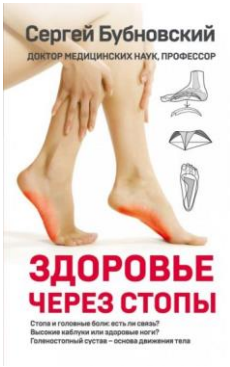
Старость – это кумулятивное накопление болезней. Каждый день, проведенный без заботы о своем здоровье, создает новый фактор для будущего разрушения организма. Очень важно понимать, что не так страшны изменяющиеся со временем черты, как потеря способности заниматься любимым делом. Другими словами, не морщины делают человека несчастным, а невозможность жить как прежде: сажать цветы или столярничать из-за боли в пояснице, протирать пыль на полках из-за трудностей с подъемом рук вверх, шить и вязать из-за проблем со зрением. И так далее. Известный российский врач-кинезитерапевт С.М. Бубновский рассказывает, как сохранить здоровье до глубокой старости, не прибегая к медикаментам, что поможет вовремя распознать опасность и чем защитить себя от развития недомоганий. Упражнения, правила жизни, питание и некоторые необычные аспекты ЗОЖ ждут вас в этой книге.

Бубновский, С. М. Законы женского здоровья : 68 уникальных методик, которые позволяют сохранить красоту, силу и выносливость тела в любом возрасте : / Сергей Бубновский. - Москва : Эксмо, 2023. - 352 с. : ил. - (Живем по Бубновскому).

Сергей Бубновский – доктор медицинских наук, профессор, автор принципиально новых безоперационных методов лечения позвоночника и суставов, создатель нового направления в медицине – кинезитерапии, в котором сам больной активно участвует в своем выздоровлении.

В течение своей жизни каждая женщина проходит несколько важных этапов, которые напрямую влияют не только на ее эмоциональное, но и на физическое здоровье. К примеру, первые проблемы с самочувствием нередко становятся следствием длительного «просиживания» за учебниками в школе и институте. А беременность и роды могут уже серьезнее повлиять на состояние и внешности, и внутренних органов. Следующий переломный момент – возраст 40–45 лет, когда неожиданно меняется гормональный фон. Далее следуют период предменопаузы, климакс и проблемы почтенного возраста. Доктор Бубновский в своей книге подробно описывает, как с точки зрения здоровья меняется женское тело с течением времени

и на что важно заранее обращать внимание, чтобы болезни не развились. Кроме того, он предлагает пошаговые методики восстановления в самых разных жизненных ситуациях. Каждое упражнение проиллюстрировано серией подробных фотографий, отмечены показания и противопоказания. Эта книга – залог красоты и здоровья представительниц прекрасной половины человечества в любом возрасте.



Бубновский, С. М. Здоровье через стопы: / Сергей Бубновский. - Москва : Эксмо, 2019. - 189, [2] с. : ил.

Стопа и голеностопный сустав - это главная рессора тела и его главный амортизатор. Нарушения в стопе могут привести не только к деформации суставов, отекам, болям, травмам и плоскостопию, но и к таким серьезным проблемам, как боли в спине, головные боли, к различным хроническим заболеваниям и даже нарушению умственной деятельности. В своей новой книге доктор медицинских наук, профессор С.М. Бубновский, автор принципиально новой системы снятия болей и восстановления здоровья без лекарств и операций, рассказывает о том, как восстановить здоровье стопы и сохранить его на долгие годы, как снимать усталость, боли и отеки в ногах после долгого трудового дня, а также о том, какие травмы голеностопного сустава чаще всего встречаются в повседневной жизни и спорте, и как правильно восстанавливаться после таких травм.

Гиффорд, К. Футбол : / [перевод с английского В.П. Никитина]. - Москва : РОСМЭН, 2020. - 47, [1] с. : ил. - (Детская энциклопедия).

Кузьменко, Ф. Г. В поисках волшебной таблетки : научно- популярная сказка : / Доктор Фил. - Москва : Эксмо, 2020. - 288 с.

Вам приходилось в жизни слышать фразы, подобные этим: "Делай по утрам то-то, будешь здоровым", или "съешь вот это, полезно для здоровья", "зачем ты это купил - оно же вредное, срочно выброси". Попробуйте спросить у такого человека (или у себя) - а что значит "полезно" или "вредно"? На самом деле всё просто: полезно, это то, что жизнь продлевает, а вредно - то, что жизнь сокращает. Но разве от одного съеденного яблока или выпитого стакана воды натощак возможно прожить дольше?. Вместе с героями книги, отважным хомяком, который хочет прожить немного дольше и мудрым змеем, которые знает как работает человеческий организм, примите участие в увлекательном путешествии и ответьте на вопрос - а существует ли волшебная таблетка, которая должна уберечь от любого вреда.

Мясников, А. Л. Руководство по пользованию медициной : книга-ключ к российскому здравоохранению и всем книгам о здоровье : / Доктор Мясников. - Москва : Эксмо, 2020. - 287, [1] с. - (О самом главном с доктором Мясниковым).

Новая книга доктора Мясникова - совершенно особенная. Она поднимает и решает главный вопрос для каждого, кто сталкивался с проблемами здоровья: своего или своих близких. В нашей медицине отсутствует единообразие в обследовании и диагностике, широко распространена приверженность устаревшим методам лечения. Кроме того, со страниц и экранов безудержным потоком льется недобросовестная реклама чудодейственных средств, признанных в мировой медицине неэффективными. В дебрях шарлатанства, безграмотности и непрофессионализма нужен надежный посредник между обычным человеком и нашей медициной. Им могут стать для вас знания, изложенные в этой книге профессионалом высочайшего класса простым человеческим языком. Поэтому с этой книгой-проводником вы сможете разобраться в жизненно важных вопросах своего здоровья и получить оптимальное лечение в случае необходимости.

Николаев, Ю. С. Голодание ради здоровья : забытые достижения советской медицины : / Ю. С. Николаев, Е. И. Нилов, В. Г. Черкасов. - Москва : Концептуал, 2019. - 285, [3] с. : ил.

Прочитав эту настоящую азбуку лечебного голодания, вы измените ваш взгляд на собственный организм. Результаты разгрузочно-диетической терапии удивительно высоки и превосходят успехи всех других терапевтических методов.

Путылин, Д. Фитнес для девушек : тело мечты без тренеров и диетологов : / Дмитрий Путылин. - Москва : АСТ, 2020. - 254, [2] с. : ил. - (Фитнес Рунета).

В своей книге фитнес-блогер Дмитрий Путылин расскажет вам о самых действенных упражнениях, легко и просто разъяснит, что тяжелое железо отлично подходит хрупким девушкам. В этой книге собрана основная информация из всех спортивных наук и методик, которая нужна для правильного старта и продуктивного продолжения занятий. Книга написана простым языком и будет понятна даже начинающим свой спортивный путь к телу мечты. После прочтения книги Дмитрия такие слова как физиология мышечного роста, составление программ, макронутриенты, калорийность и тайминг питания перестанут быть незнакомыми и сложными. Вы узнаете о том, что можно вкусно и разнообразно питаться и при этом похудеть, и поддержать замечательную форму. Никаких изнуряющих диет и голодания, а только вкусные и полезные советы по питанию. В ваших руках эта книга станет помощником и инструментом, с помощью которой вы сможете достичь любых поставленных целей.

Спорт : справочное издание : для младшего школьного возраста / автор текста Владимир Исаакович Линдер. - Москва : УМка : СИМБАТ, 2020. - 47, [1] с. : ил. - (Энциклопедия с развивающими заданиями).

Эта книга - настоящий подарок для любознательных детей, а также их родителей и воспитателей. Яркие иллюстрации и увлекательный рассказ о видах спорта, развивающие задания и интересные факты помогут вашему ребёнку узнать много нового и подготовиться к школе.

Степук, Н. Г. Анатомия стретчинга с дополненной реальностью : / Н. Г. Степук. - Москва : АСТ, 2022. - 159, [1] с. : ил. - (Большая энциклопедия фитнеса с дополненной реальностью).

Стретчинг – очень востребованное направление фитнеса. Эти тренировки необходимы тем, кто хочет, чтобы его тело было сильным и здоровым, а также для всех желающих изменить качество своей жизни в лучшую сторону. Эта книга очень удачно совместила стретчинг для спорта и стретчинг для обычной жизни. Комплексы упражнений, содержащиеся на ее страницах, помогут вам подготовить тело для бега, плавания, катания на лыжах. Здесь же есть упражнения, которые подходят для того, чтобы продуктивно для вашего тела начинать и потом завершать день, а также снимать напряжение во время работы за компьютером. Все комплексы сопровождаются советами и полезной информацией от опытных тренеров. А быстрее усвоить технику выполнения упражнений и максимально проработать все группы мышц вам помогут пошаговая инструкция и видео. Поддержать хорошую физическую форму, быть подтянутым и здоровым - модно, присоединяйтесь.

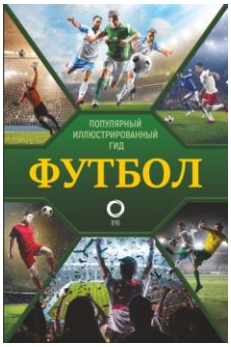
Сток, В. Анатомия функциональных тренировок с дополненной реальностью : / Виктор Сток, Юрий Данильченко. - Москва : АСТ, 2022. - 159, [1] с. : ил. - (Большая энциклопедия фитнеса с дополненной реальностью).

С каждым годом функциональный тренинг завоевывает все больше поклонников. Причем приходят в него как новички, которые решили заняться своим здоровьем или внешним видом, так и профессиональные спортсмены - для улучшения спортивных результатов. Большим плюсом этих занятий является то, что они подходят всем вне зависимости от пола, возраста и уровня подготовки. В книге вы найдете комплексы тренировок по четырем направлениям: для бегуна, для развития баланса, воркаут и кроссфит, которые сопровождаются советами и полезной информацией от опытных тренеров. А освоить технику выполнения упражнений, входящих в эти комплексы, вам помогут пошаговая инструкция и видео. Быть подтянутым и здоровым модно - присоединяйтесь к нам!

Футбол : 100 фактов : / [автор текста А. Р. Хализов]. - Москва : УМка : СИМБАТ, 2021. - 47, [1] с. : ил. - (Энциклопедия с развивающими заданиями).

Футбол : [для чтения взрослыми детям; / автор текста Антон Романович Хализов. - Москва : УМка : СИМБАТ, 2019. - 47, [1] с. : ил. - (Энциклопедия с развивающими заданиями).

Хоккей и футбол : / авторы текста Александр Александрович Чербаев, Антон Романович Хализов. - Москва : УМка : СИМБАТ, 2021. - 47, [1] с. : ил. - (Энциклопедия с развивающими заданиями).



Шпаковский, М. М. Футбол : - Москва : АСТ : ОГИЗ, 2021. - 191, [1] с. : ил. - (Популярный иллюстрированный гид).

Шпаковский, М. М. Футбол: большая энциклопедия : / М. М. Шпаковский. - Москва : АСТ, 2021. - 95, [1] с. : ил. - (Детская энциклопедия-тренер).

Издание рассказывает о самой популярной в мире спортивной игре - футболе: истории его возникновения, формировании правил, легендарных чемпионатах, лучших командах и выдающихся игроках. Книга научит правильно выбирать экипировку для участия в футбольном матче, познакомит с тактическими приемами и игровыми моментами, основными правилами и наказаниями за их нарушение, а также знаками судей. Разносторонняя информация, представленная на этих страницах, наглядные тактические схемы, фотографии и высказывания звезд мирового футбола заинтересуют абсолютно всех, но в особенности начинающих футболистов.

*Автор-составитель **Л.Человская**, гл. библиограф*

Наши координаты: МБУК «МЦБ КАНЕВСКОГО РАЙОНА»

Адрес: ст.Каневская, ул. Горького,52; Факс: 7-06-45; Телефоны: 7-05-98, 7-06-48 E-mail: mcb@bibkan.ru ; Сайт: Каневская межпоселенческая центральная библиотека www.bibkan.ru Блоги: «Литературная копилка каневчан» http://litkopilkakanevchan.blogspot.com/

и эковестник «Видеть, слышать, чувствовать природу»https://ekovestnik.wordpress.com/

Страница в Одноклассниках: Каневская районная библиотека https://ok.ru/bibkan

Страница ВКонтакте: Книжные Лабиринты https://vk.com/club169036725