

Коммунальное учреждение культуры «ЦБС г. Макеевки»
Библиотека им. А. С. Пушкина, филиал №2



*Виртуальная
книжная выставка*

«ЖИВИ —

ЗДОРОВО!»

*Ко Всемирному дню здоровья, который
отмечается ежегодно – 7 апреля. Представляем
Вашему вниманию виртуальную книжную
выставку «Живи – здорово!»*

*Книги, представленные в выставке расскажут
как заботиться, сохранять и укреплять своё
здоровье.*

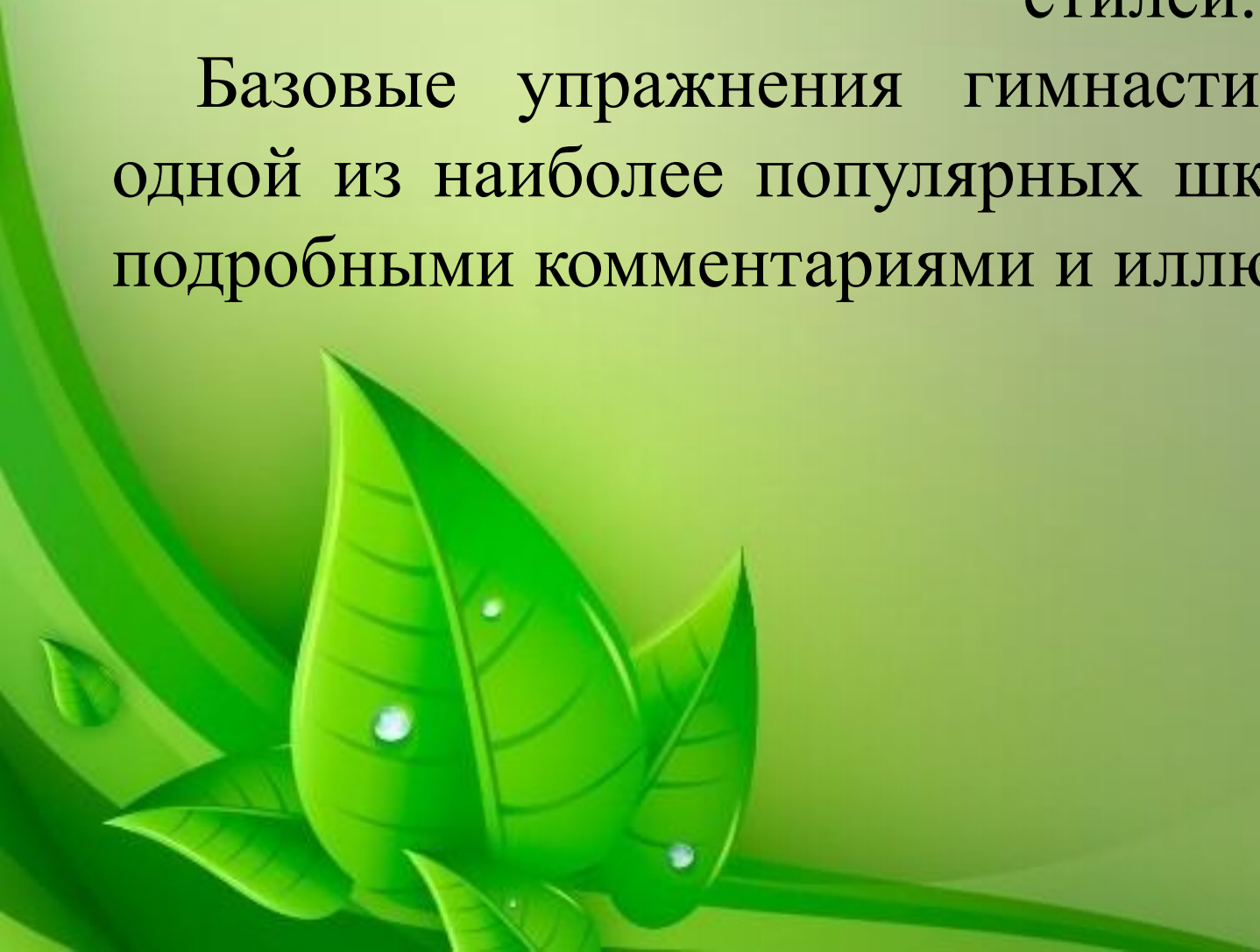


Барский, К. М. Уроки китайской гимнастики (выпуск 2) / К. М. Барский.
– Москва : Советский спорт, 1990. – 48
с. – (Физкультура для здоровья)



Брошюра предлагает читателю рассказ о традиционной китайской гимнастике ушу, об ее истории, многообразии стилей.

Базовые упражнения гимнастики, комплекс упражнений одной из наиболее популярных школ ушу – шаолиньской – с подробными комментариями и иллюстрациями.



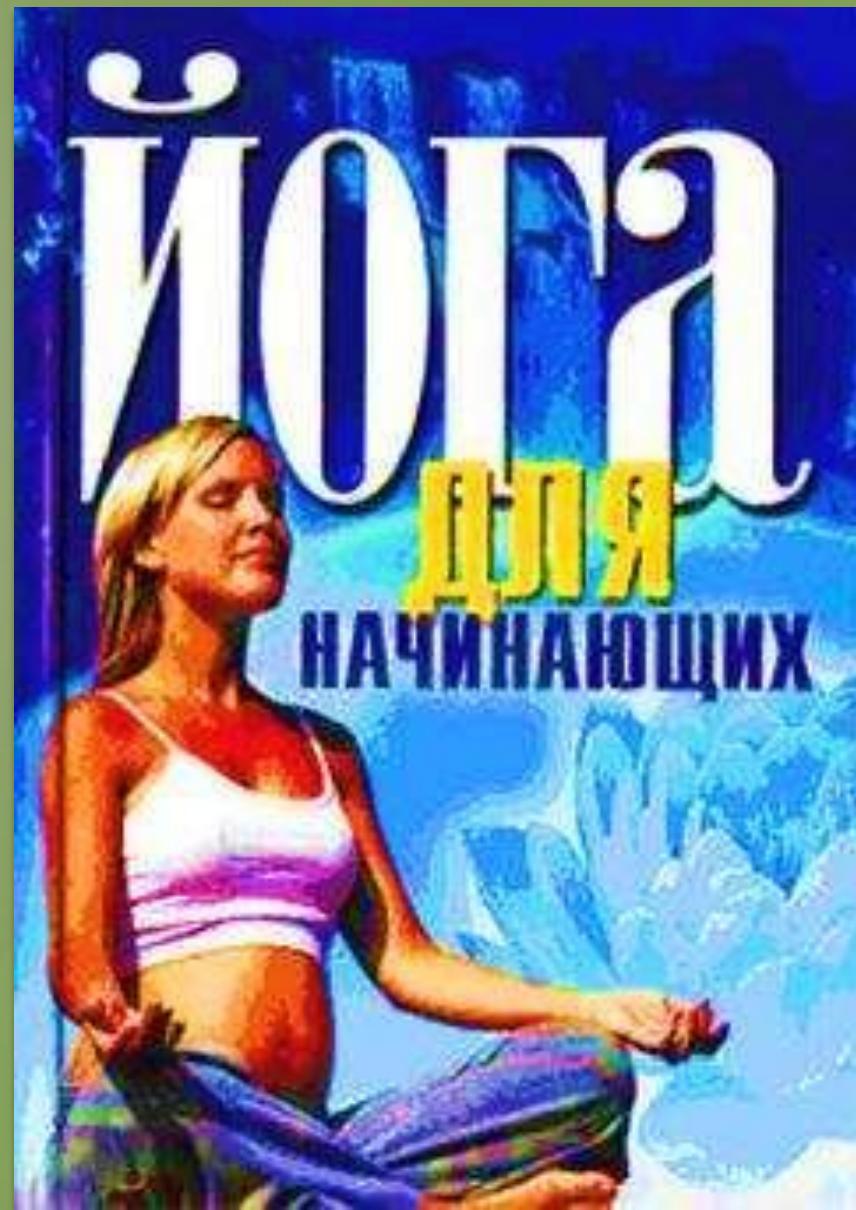
Гурски, С. Внимание, родители: наркомания! / С. Гурски. – Москва : Профиздат, 1989. – 128 с. – (Библиотека семейного воспитания)



Публицист и ученый С.Гурски высказывает свою точку зрения на сложные, волнующие всех проблемы, связанные с социально-психологическими последствиями пристрастия молодежи к одурманивающим веществам.



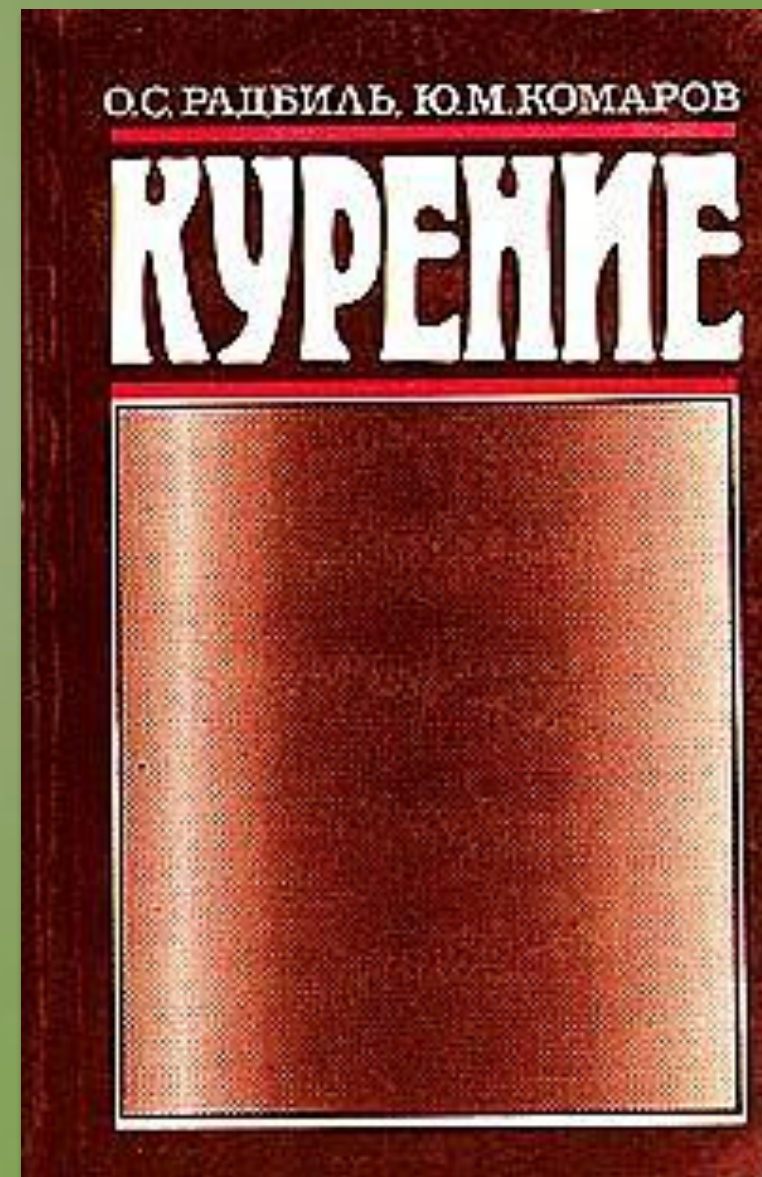
Йога для начинающих /сост. И. А. Бережнова. — Москва : Рипол Классик, 2009. — 560 с. —(Карманная библиотека)



Йога для одних – это сложная духовная практика, для других – простая и доступная система поддержания своего организма в прекрасной форме. Книга поможет вам, уважаемый читатель, шаг за шагом проникнуть в теорию и практику йоги, освоить асаны и правильное дыхание, научиться расслабляться и концентрироваться тогда, когда это необходимо.



Радбиль, О. С. Все ли вы
знаете о курении? / О. С.
Радбиль, Ю. М. Комаров, – Київ :
Медицина –1988. – 160 с.

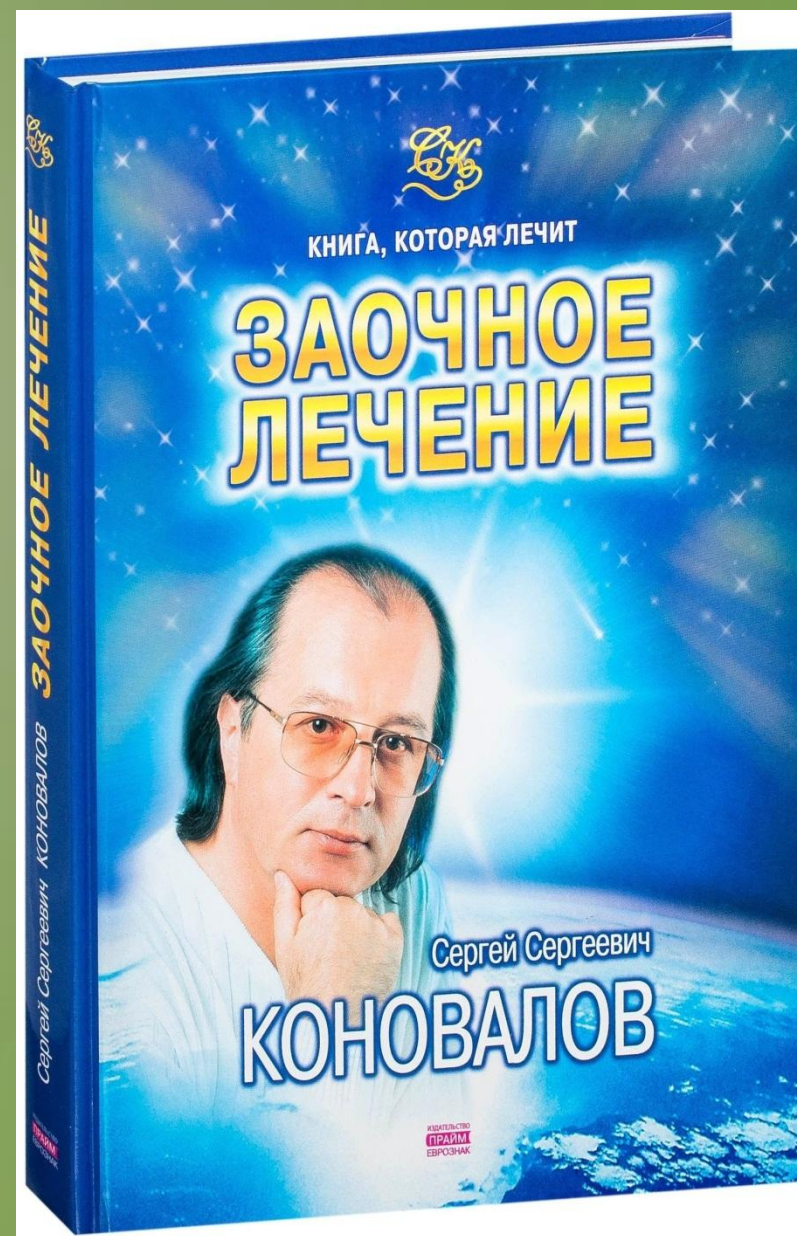


В книге представлены данные о распространенности курения и влиянии различных компонентов табака и табачного дыма на функционирование отдельных органов и систем.

Особое внимание уделено анализу социально-экономического ущерба, наносимого табакокурением, формам и способам борьбы с ним, а также основным методам лечения курильщиков.

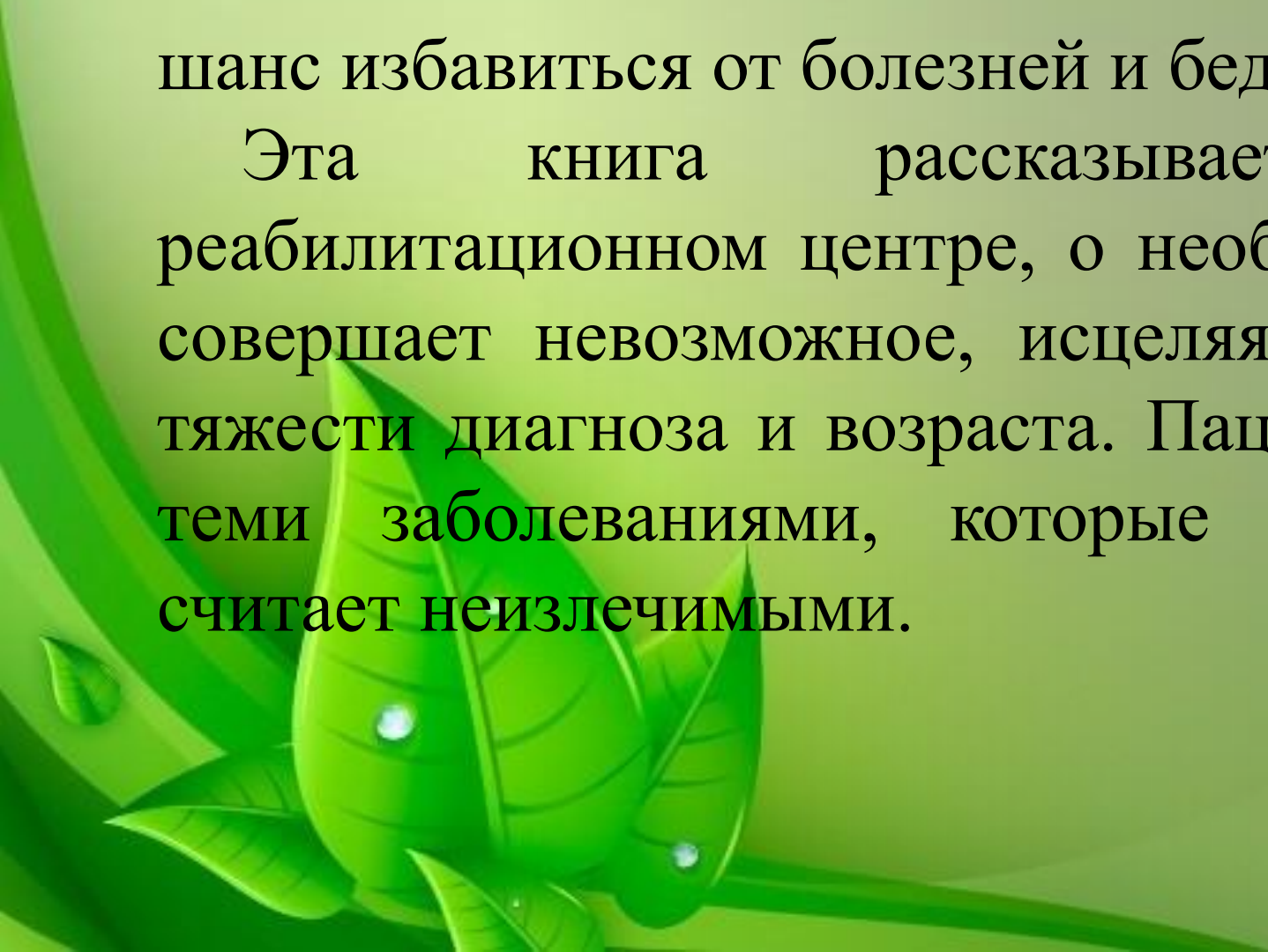


Коновалов, С. Книга, которая лечит.
Заочное лечение / С. Коновалов. —
Санкт-Петербург : прайм-Евროзнак,
2004. — 448с.

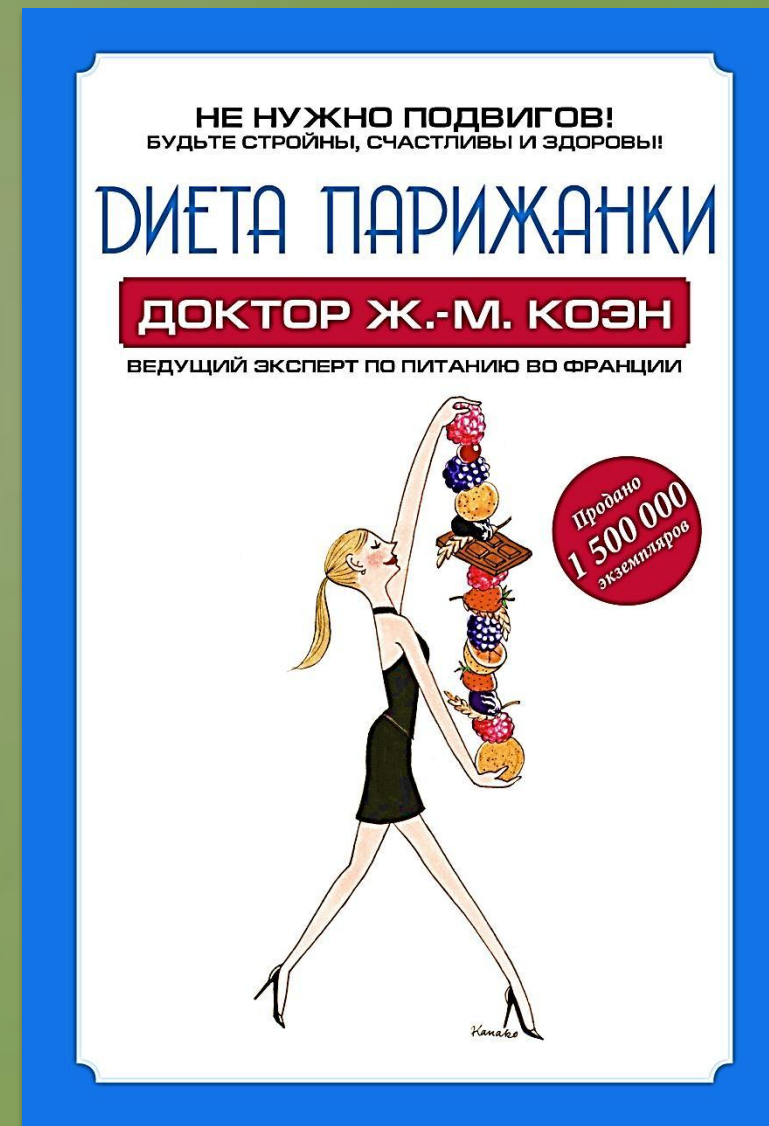


Перед вами книга медицины будущего, книга, которая действительно лечит. Уже сотням тысяч людей эта книга помогла избавиться от болезней. Чтение этой книги даст вам шанс избавиться от болезней и бед, обрести смысл жизни.

Эта книга рассказывает о Гуманитарно-реабилитационном центре, о необычном Докторе, который совершает невозможное, исцеляя больных независимо от тяжести диагноза и возраста. Пациенты здесь расстаются с теми заболеваниями, которые традиционная медицина считает неизлечимыми.



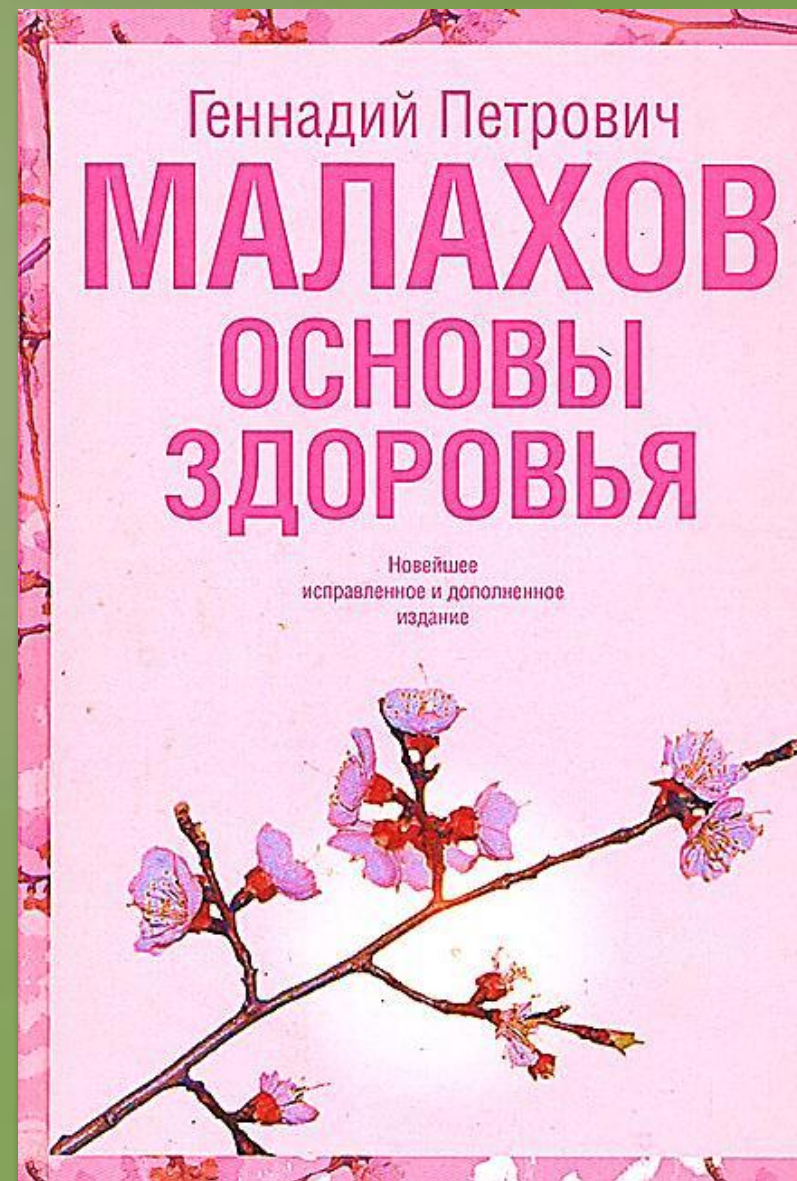
Коэн, Ж. М. Диета парижанки /
Жан-Мишель Коэн. – Москва : АСТ,
2014. – 272 с.



Каждый год появляются бессчетные модные диеты и обещают сотворить чудо, но ни одна не помогает управлять весом в течение долгого времени. Это горькая действительность для тех, кто пытался и каждый раз срывался. Стоит вам попасть в мир диет, как вы уже не можете из него выбраться.

Диета «парижанки» научит вас, как изменить образ питания, но не слишком радикально, а так, чтобы вам было легко придерживаться новых правил. Я покажу вам, как избавиться от прежних привычек, и развею заблуждения о еде, например, мнение, что единственный способ похудеть – воздержание от пищи.

Малахов, Г. П. Основы здоровья.
Тело очищается водой... / Г. П.
Малахов. — Москва : АСТ : Астрель,
2007.—752 с.

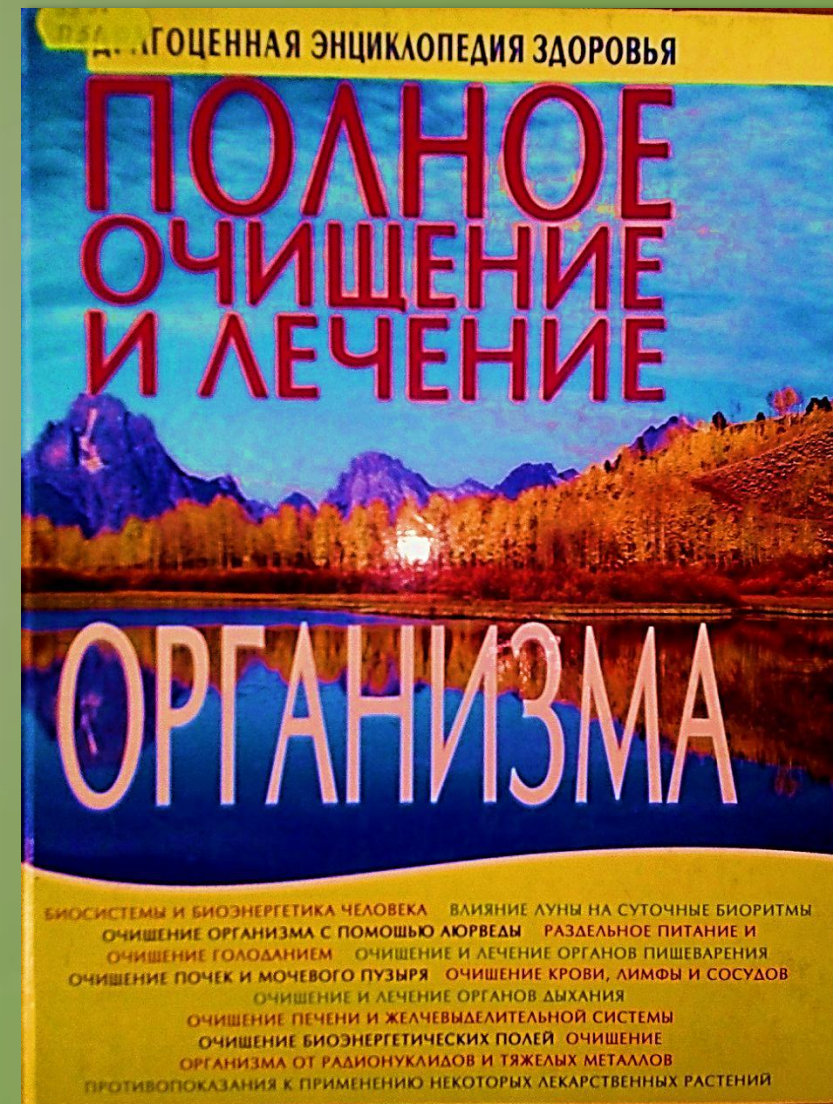


Эта книга – особенный взгляд автора на то, как человек должен поддерживать свое здоровье: духовное, психическое и физическое.

Это целостный, сведенный в одну систему труд по оздоровлению организма. В нем отображены личные исследования и опыт автора, а также опыт оздоровительной работы для других людей.



Полное очищение и лечение
организма / сост. С. Орлова. – Донецк :
ООО ПКФ БАО, 2006. – 288 с.

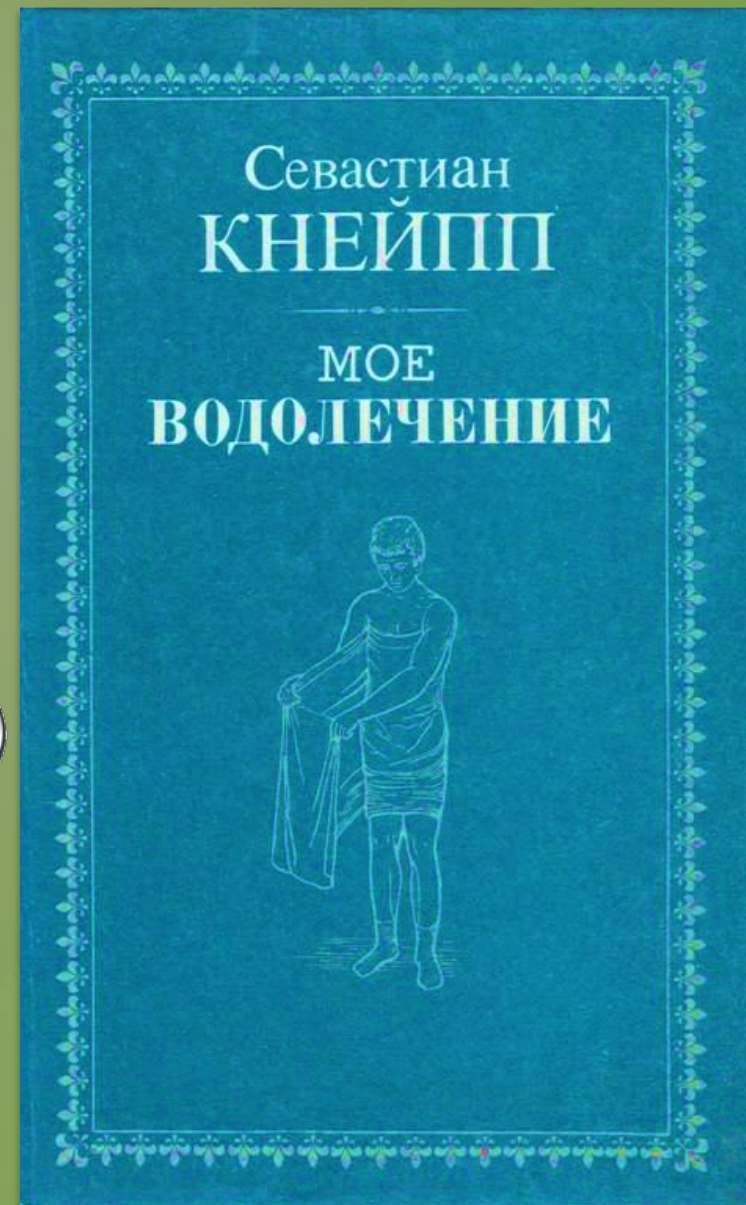


«Лечиться без вреда!» вот девиз естественного лечения, или биотерапии. Но где найти живительный родник здоровья и долголетия?

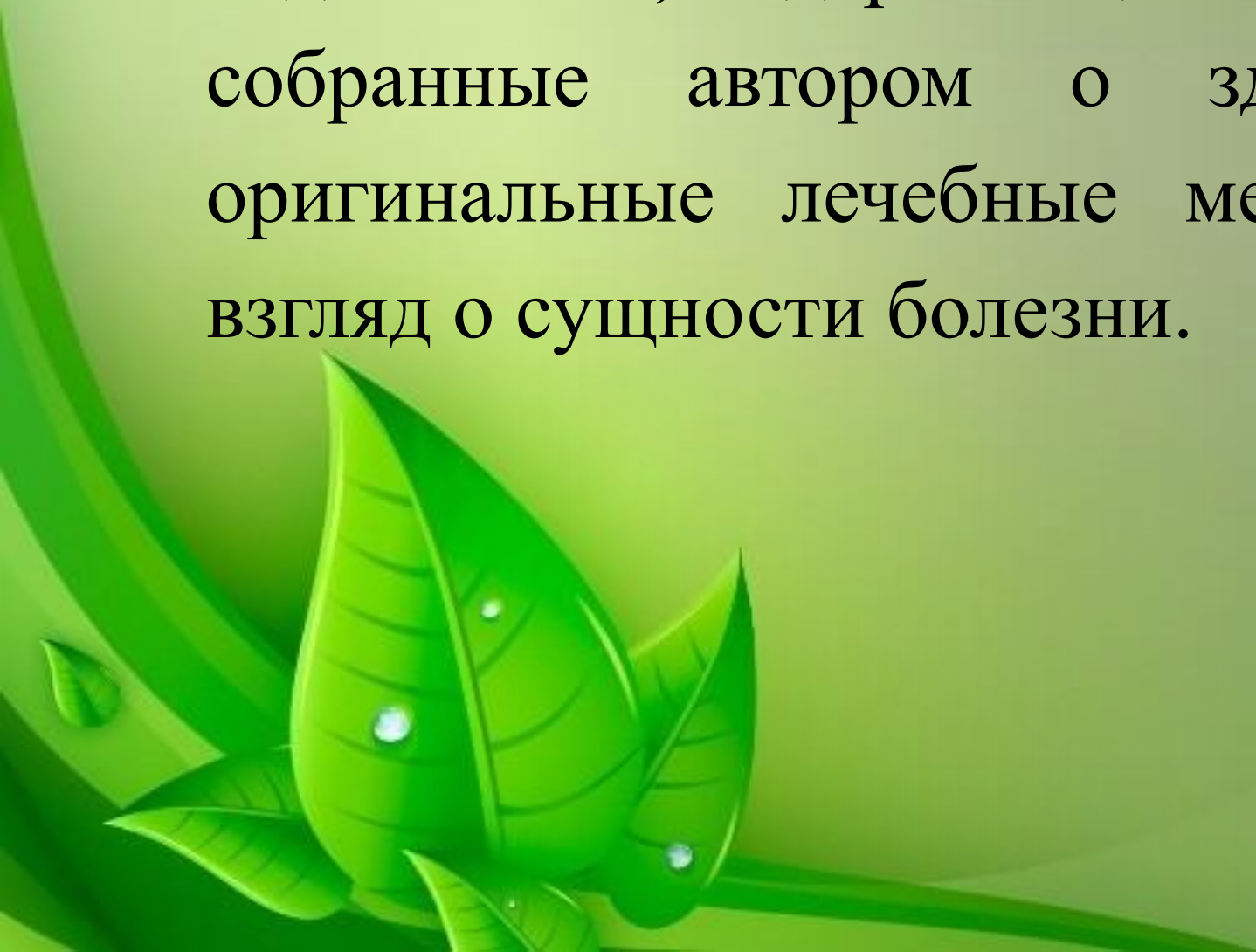
Эта энциклопедия восполнит недостаток авторитетной информации из области нетрадиционной медицины, а также значительно расширит представление читателя о способах эффективной и в то же время щадящей профилактики распространенных заболеваний.



Кнейпп, С. Мое водолечение /
С. Кнейпп.— Киев : ЛАН, 1993. — 352 с.



Книга С. Кнейппа касается механизма действия водолечения, содержит ценные народные сведения, собранные автором о здоровье, закаливании, оригинальные лечебные методики, своеобразный взгляд о сущности болезни.





**Будьте
здоровы !**



Спасибо за внимание!



Подготовили :

Т. В. Васильева, Е. В. Пасечник.