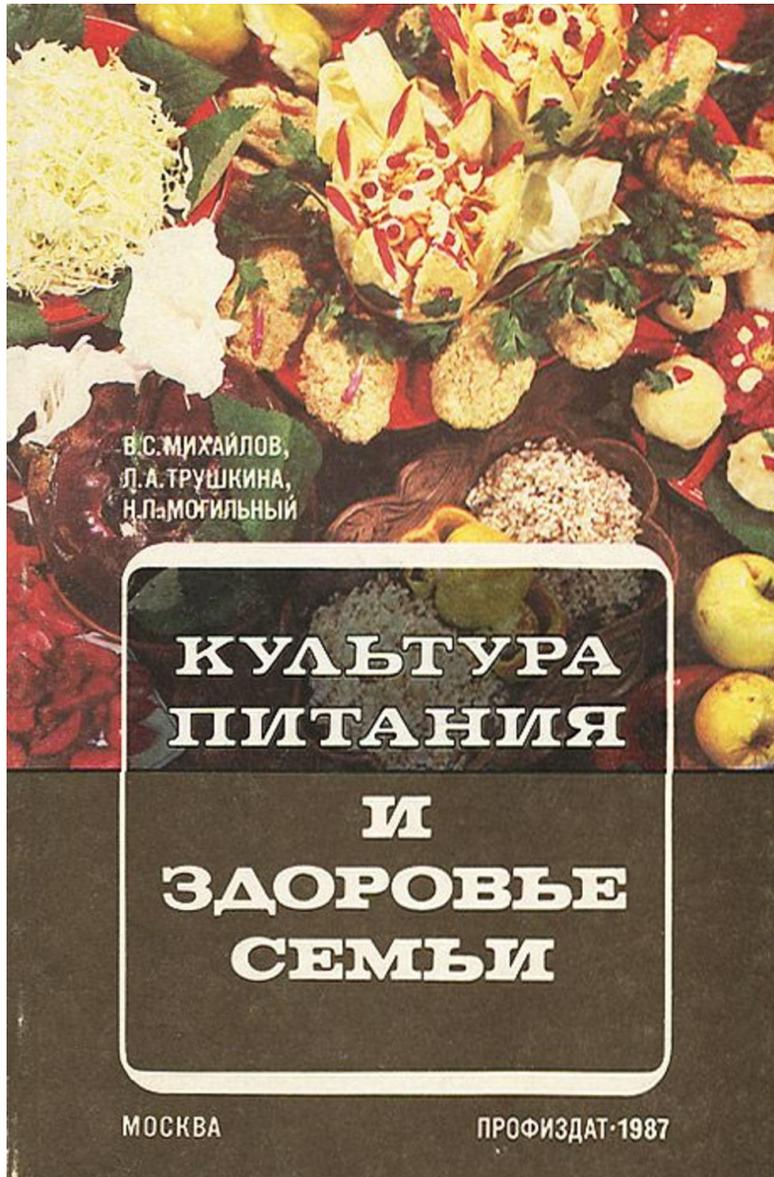


Обзор - литературы «К здоровью с книгой»»



В книге рассказывается об организации рационального питания современной советской семьи, составляющего основу ее физического и нравственного здоровья. Дается краткая характеристика продуктов питания, раскрываются их качества, приводятся рецепты приготовления дешевой и калорийной пищи. Рассматриваются различные режимы питания, в том числе сезонное питание. Уделяется внимание правильному питанию детей и подростков в семье.

Свиридонов

Г. СВИРИДОНОВ

ЗДОРОВЬЯ КЛАДЕЗЬ-
ПРИРОДА



BUK-VA.RU

Сегодня, как никогда, человек нуждается в добром диалоге с природой, ибо она наша единственная обитель, наша главная защита, наш лучший лекарь, неподкупный гарант здоровья и долголетия.

Книга рассказывает об отношениях человека с природой, об оздоравливающем влиянии природных факторов (воздуха, воды, света, тепла) и растений на человека, об их использовании с глубокой древности до наших дней.



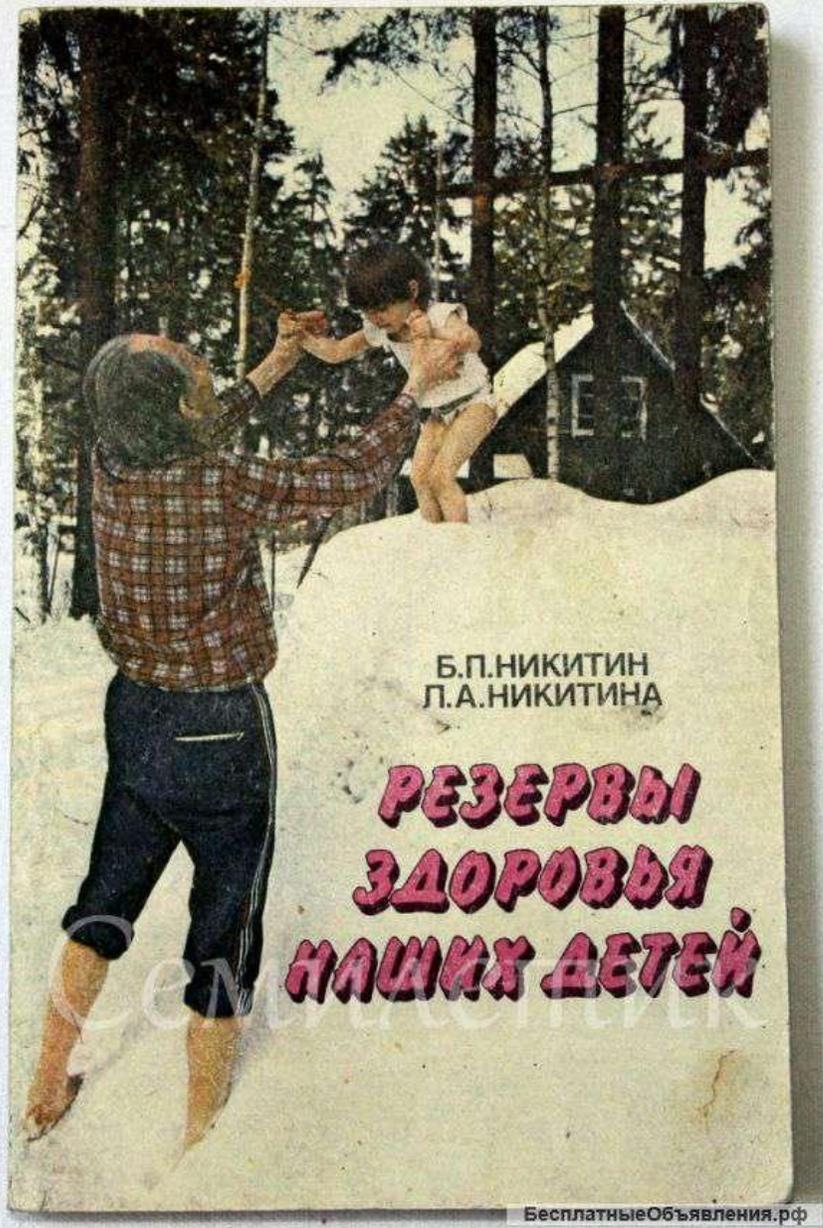
За последние годы вследствие нерационального питания и гиподинамии большое распространение приобрели болезни нарушения обмена веществ (ожирение, сахарный диабет), а также заболевания сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и других систем.

Рекомендации по рациональному и лечебному питанию в зависимости от индивидуальных особенностей человека, пола, возраста, массы тела, адаптивных и других особенностей



Авторы, специалисты в области профилактической медицины, в популярной форме излагают основные вопросы здорового образа жизни: создание условий для нормального труда, отдыха, быта, занятий физической культурой и спортом, искоренение вредных для здоровья привычек. Подчеркивается, что в современных условиях развития нашего общества наряду с максимальным использованием необходимых средств лечения комплексная, целенаправленная профилактика, формирование здорового образа жизни человека приобретают особое значение. Раскрываются роль и место в этой работе профсоюзных организаций, хозяйственных органов. Даются советы и рекомендации по укреплению и сохранению здоровья человека.

Для профсоюзных активистов и широкого читателя.



БесплатныеОбъявления.рф

Под одной обложкой и одним названием объединены две работы, написанные супругами Никитиными. В них авторы делятся с читателями своим опытом воспитания — физического, умственного и нравственного. Он может восприниматься неоднозначно, вызвать споры, но, по мнению многих ученых, врачей, педагогов, оказывается очень эффективным.



Очередной том "Библиотеки молодой семьи" целиком посвящен физкультурно-оздоровительной теме. Из него вы узнаете, как оборудовать домашний стадион и построить простейшие спортивные сооружения, с чего начинать занятия и что тут важно не упустить из виду, как организовать рациональный режим дня, закаливания и питания. Главная цель сборника - помочь вам внедрить физическую культуру в быт семьи.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ