

12+

Тайна эликсира



Дорога к доброму здоровью



Рациональное питание

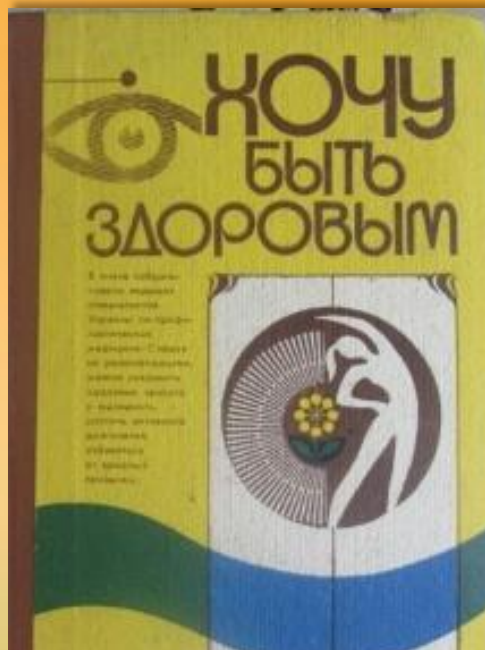
«Молодость- это не число годов, а состояние духа»

(Д Энеску)



«Возраст – это то, что существует в наших мыслях. Если вы о нем не думаете – его нет»

(Марк Твен)



Хочу быть здоровым

Автор: Отрощенко П.Г.

Издательство: Киев, «Лыбидь»

Год: 1991

Страниц: 336

Язык: Русский

В книге собраны советы ведущих специалистов Украины по профилактической медицине . Следуя их рекомендациям, можно сохранить здоровье, красоту и молодость. Достичь активного долголетия, избавиться от вредных привычек.





Здоровье человека и окружающая среда

Автор: Величковский Б.Т. и др.

Издательство: Москва, «Новая школа»

Год: 1997

Страниц: 240

Язык: Русский

Книга поможет понять, почему здоровье человека - физическое и духовное, - главное его богатство, каким образом здоровье зависит не только от наследственности, но и окружающей среды и от того образа жизни, который ведет человек.





Геннадий Малахов: Избранное

Автор: Малахов Г.П.

Издательство: Санкт-Петербург, «Крылов»

Год: 2007

Страниц: 512

Язык: Русский

Укрепляя позвоночник и мышцы пресса с помощью физических упражнений, вы избавитесь от сердечных и головных болей, сахарного диабета, проблем с пищеварением, запора, болей в ногах и пояснице и мн. др. Изменив свой рацион, очистив свое тело с помощью водных процедур, вы сможете достичь красоты физической и душевной.



Секреты долгой молодости профессора Никитина

Автор: Коршунов А.М.

Издательство: Москва, Советский спорт

Год: 1990

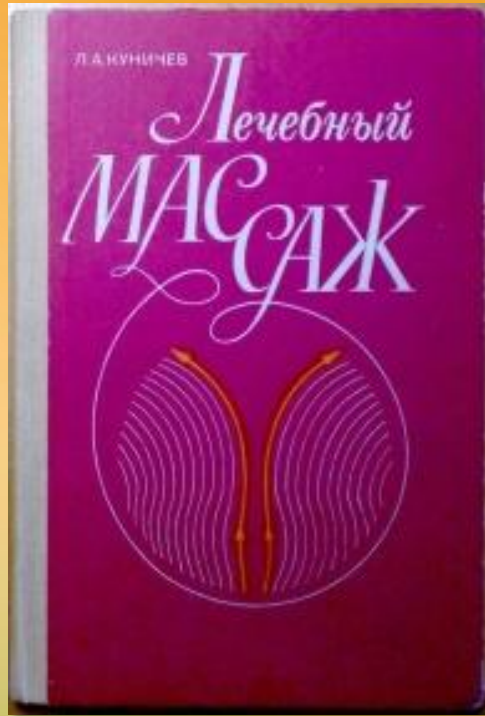
Страниц: 32

Язык: Русский



Рассказ о профессоре Константине Филипповиче Никитине, о встречах с ним интересен и поучителен. Это своего рода руководство к тому, как с помощью регулярных занятий физической культурой, рационального питания и закаливания продлить жизнь и до глубокой старости сохранить молодой задор и физическую активность.





Лечебный массаж

Автор: Куничев Л.А.

Издательство: Киев, «Вища Школа»

Год: 1984

Страниц: 280

Язык: Русский

В пособии освещены история лечебного массажа, сущность и механизм физиологического влияния массажа на организм. Приводятся сведения о сегментарно-рефлекторном массаже, подводном массаже, вибромассаже, вакуум-массаже, самомассаже.





Жить и старея

Автор: Ота Грегор

Издательство: Москва, Физкультура и спорт

Год: 1991

Страниц: 272

Язык: Русский

В этой книге под одной обложкой объединены два произведения чешского врача Оты Грегора: "Искусство вести здоровый образ жизни" и "Не стареть — это искусство". Первая посвящена методам борьбы со стрессом; вторая — профилактике преждевременного старения.





Оздоровительная физкультура

для женщин среднего и пожилого возраста

Автор: Ракитина Р.И. и Е.И. Подопригора

Издательство: Киев, Здоровья

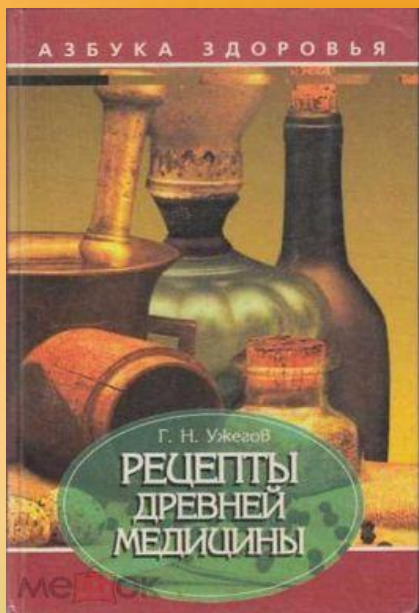
Год: 1991

Страниц: 133

Язык: Русский

В книге приведены комплексы оздоровительной физкультуры, двигательного режима для женщин среднего и пожилого возраста. Показана роль физической культуры в продлении активного периода жизни женщин.





Рецепты древней медицины

Автор: Ужегов Г.Н.

Издательство: Смоленск, Русич

Год: 1997

Страниц: 464

Язык: Русский

В книге народного целителя Г.Н.Ужегова собраны старинные рецепты излечения различных болезней. Особое внимание уделено древневосточной медицине. На страницах этого издания читатель найдет рецепты средневековых монастырей, лечения разных, в том числе и онкологических, заболеваний медом и травами.





Золота енциклопедія народної медицини

Автор: Мирошніченко Л.И.

Издательство: Донецьк, ТОВ ВКФ «БАО»

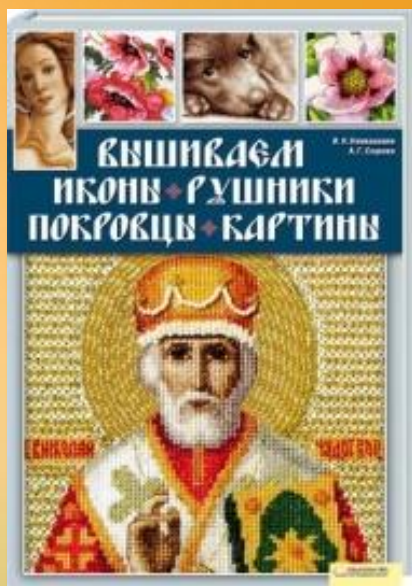
Год: 2008

Страниц: 704

Язык: Украинский

В книгу вошли рецепты, разработанные ведущими отечественными и зарубежными специалистами в области народной медицины. Высокая эффективность плюс безопасность в применении - основные принципы, на которых основаны актуальные системы оздоровления, очищения и лечения.





Вышиваем иконы, рушники, покровцы, картины

Автор: Наниашвили И.Н.

Издательство: Харьков, Книжный Клуб
«Клуб Семейного Досуга»

Год: 2011

Страниц: 128

Язык: Русский

С этой книгой вы научитесь вышивать в разных техниках. При выполнении любых работ - образов святых, светских картин, свадебных рушников, орнаментальных или лицевых покровцев - вам помогут подробные схемы и иллюстрированные описания





Комнатное цветоводство от «А» до «Я»

Автор: Красная Н.В.

Издательство: Харьков, Книжный Клуб
«Клуб Семейного Досуга»

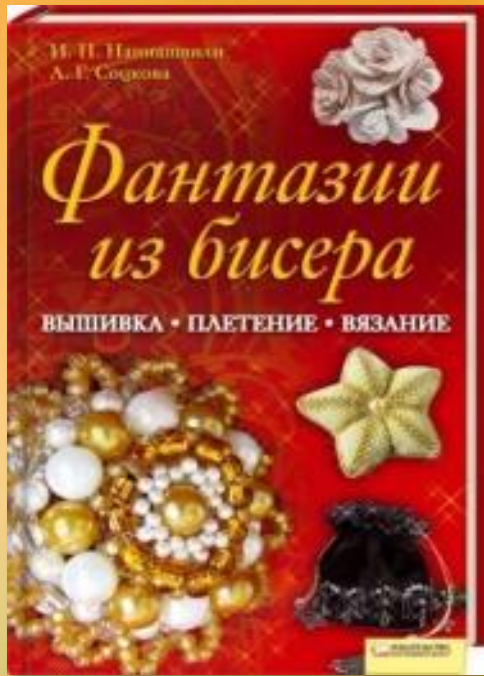
Год: 2010

Страниц: 240

Язык: Русский

В книге представлены основные виды комнатных растений, подробно рассмотрены условия их выращивания и возможные ошибки в уходе, а также профилактические мероприятия по борьбе с вредителями и болезнями.





Фантазии из бисера

Автор: Наниашвили И.Н.

Издательство: Харьков, Книжный Клуб
«Клуб Семейного Досуга»

Год: 2010

Страниц: 272

Язык: Русский

Украшения из бисера всегда популярны. Благодаря этой книге вы познакомитесь с основными техниками бисероплетения, пополните свой гардероб стильными вещами, изготовленными самостоятельно, научитесь делать оригинальные сувениры.





Приусадебное цветоводство

Автор: Приходько С.Н.

Издательство: Киев, Урожай

Год: 1991

Страниц: 288

Язык: Русский

В книге приведены советы по подготовке приусадебного участка, приемы декорирования участка цветочными растениями и декоративноцветущими кустарниками, уделено внимание малым архитектурным формам и способам создания их на участке, способах создания сада непрерывного цветения.



Семейный лечебник

Автор: Тележникова Т.Н.

Издательство: Донецк, ООО ПКФ «БАО»

Год: 2008

Страниц: 304

Язык: Русский



Перед вами энциклопедическое пособие, в котором описаны основные способы лечения самых распространенных заболеваний. Вы найдете здесь информацию не только об уже ставшей традиционной фитотерапии, но и рекомендации по применению масел, а также познакомитесь с основами лечебной диетологии.





Мудрость траволечения

Автор: Иванов В.А.

Издательство: Санкт-Петербург,
ТОО «РЕСПЕКС»

Год: 1994

Страниц: 304

Язык: Русский

Это книга о применении лекарственных трав и культурных растений при различных заболеваниях, вплоть до таких трудно излечимых болезней, как злокачественные опухоли, бронхиальная астма, сахарный диабет, псориаз и др. Автор предлагает сборы из трав, которые способствуют очищению организма от радионуклидов.





Запеченные и фаршированные блюда. Мясо. Рыба. Овощи.

Автор: Василенко С.Н.

Издательство: Харьков, Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

Год: 2010

Страниц: 112

Язык: Русский

В книге представлены классические и современные рецепты запеченных в духовке и фаршированных блюд, в основном вторых, в которых удачно сочетаются доступные продукты и несложные способы обработки.





Фантазии из овощей и фруктов

Автор: Степанова И.В. и Кабаченко С.Б.

Издательство: Харьков, Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

Год: 2010

Страниц: 128

Язык: Русский

Книга рассказывает о том, как с помощью не сложных в выполнении украшений из овощей и фруктов создать за столом радостное настроение.





Блюда из рыбы и морепродуктов

Издательство: Харьков, Книжный Клуб «Клуб Семейного досуга»

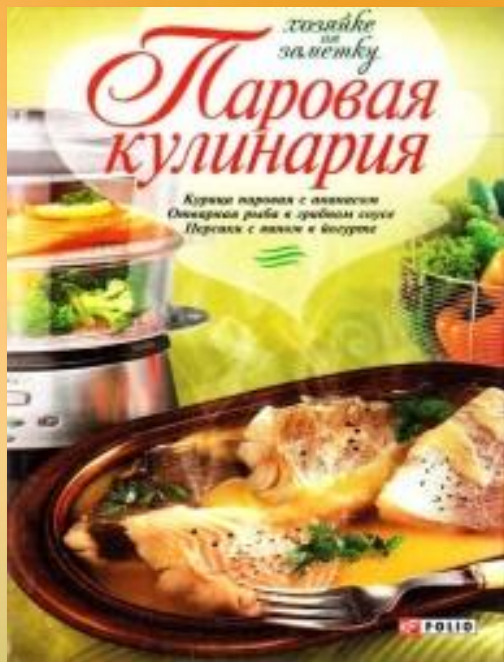
Год: 2011

Страниц: 160

Язык: Русский

Любителям этой легкой диетической пищи будет что выбрать из огромного количества рецептов, представленных в книге. Это разнообразные рыбные закуски, супы и другие первые блюда, а также блюда, приготовленные на сковороде и в духовке.





Паровая кулинария

Автор: Бабенко Л.В.

Издательство: Харьков, Фолио

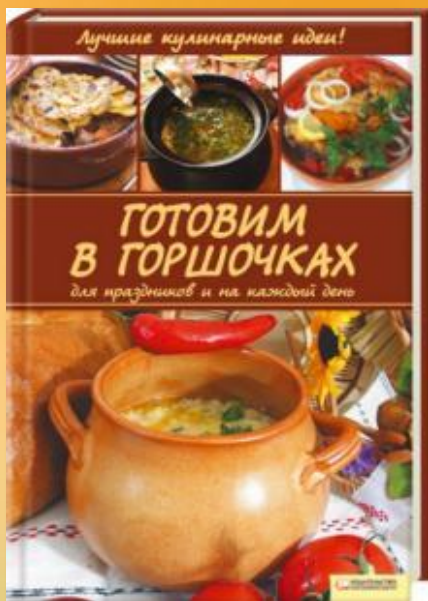
Год: 2013

Страниц: 400

Язык: Русский

Многие считают, что полезная и здоровая пища, как правило, пресна и безвкусна. Прочитав эту книгу, вы поймете, что это не так, и узнаете, что готовить на пару можно практически все: закуски, салаты, мясо, рыбу, пельмени и вареники, овощи, рис, гречку, различные суфле, фруктовые десерты и даже... торты.





Готовим в горшочках

Автор: Диброва Алина

Издательство: Харьков, Книжный Клуб «Клуб Семейного досуга»

Год: 2010

Страниц: 128

Язык: Русский

Готовить в горшочках очень просто. Такие блюда, будь то супы, рагу или каши, не требуют постоянного внимания и получаются вкусными и ароматными. Попробуйте и вы приготовить обед или ужин в горшочках или другой глиняной посуде, воспользовавшись рецептами из книги!



Салаты 750

популярных рецептов

Автор: Ландовская А.В.

Издательство: Донецк, ООО ПКФ «БАО»

Год: 2007

Страниц: 352

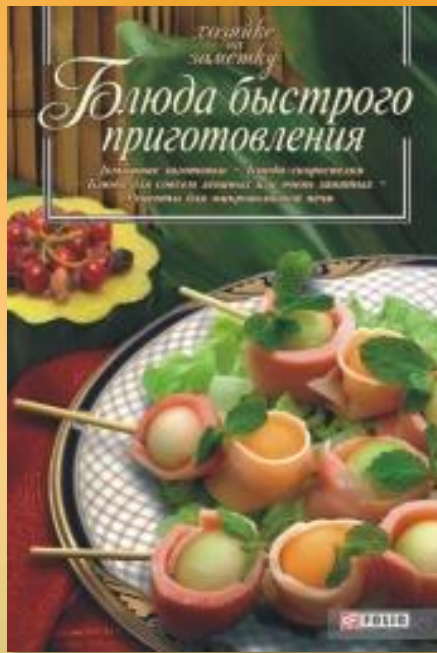
Язык: Русский



Салаты являются очень популярным блюдом. Они не только полезны для здоровья, питательны, но и просты в приготовлении. Это издание - настоящий подарок кулинарам. Здесь читатель найдет множество интересных рецептов салатов.



Блюда быстрого приготовления



Издательство: Харьков, Фолио

Год: 2010

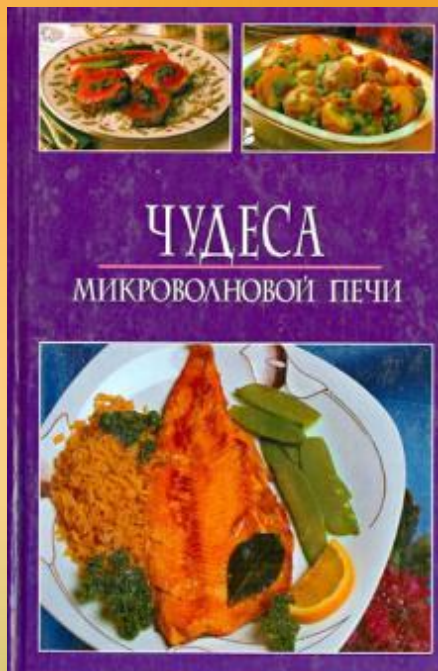
Страниц: 319

Язык: Русский

Эта книга научит вас готовить быстро и качественно. Более тысячи рецептов приготовления быстрых и вкусных блюд помогут вам сэкономить время на приготовлении ежедневных и праздничных блюд, научат готовить в микроволновой печи, подскажут, как сделать свою пищу более здоровой.



Чудеса микроволновой печи



Издательство: Ростов-на-Дону,
Издательский дом «Владис»

Год: 2008

Страниц: 480

Язык: Русский

Современному человеку необходимо, чтобы все, что он употребляет в пищу, было не только вкусным, но и полезным для здоровья. В предлагаемой книге собраны рецепты приготовления блюд в современных кухонных электроприборах: микроволновой печи, гриле...

