



**Здоровье,
сотворённое
руками**

**Центральная библиотека
Борисовского района имени П. Я. Барвинского
Информационно-библиографический отдел**

**Здоровье,
сотворенное руками**

Библиографический указатель

Борисовка

2021

ББК 91.9

З 46

Составитель **Ю. Ю. Алексенко**

З 46 **Здоровье, сотворенное руками** : библиографический указатель / Центральная библиотека Борисовского района им. П. Я. Барвинского, Информ.-библиогр.отдел ; сост. Ю. Ю. Алексенко. – Борисовка, 2021. –42 с.

ББК 91.9

© Центральная библиотека
Борисовского района, 2021

Наша судьба в наших руках. Какой она будет – неудачной или счастливой – зависит от нас самих. Выбрав для себя верный ориентир – здоровый образ жизни – мы программируем свое будущее. Как часто мы думаем о своем здоровье? По большей части мы не вспоминаем о нем до тех пор, пока не заболеем. Однако можно ли назвать такое положение вещей правильным? Не лучше ли позаботиться о здоровье заранее?

На страницах данного указателя вы найдете литературу, посвященную основным слагаемым здоровья: здоровому образу жизни, двигательной активности, рациональному питанию, отказу от вредных привычек. Представлены рекомендации и советы врачей, спортсменов, диетологов и психологов. Литература в указателе распределена по тематическим рубрикам: «Здоровый образ жизни», «Движение – это жизнь», «Секреты здорового питания», «Нет вредным привычкам». Внутри рубрик книги расположены в алфавите авторов и заглавий. Библиографическое описание снабжено аннотацией. Пособие обеспечено именованным указателем и списком заглавий. Указатель литературы адресуется молодежи, педагогам, а также широкому кругу пользователей, которые интересуются вопросами оздоровления и здорового образа жизни.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1. Андреев, Ю. Новые «Три кита здоровья». Как выжить в современном мире / Ю. Андреев . – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009 – 350 с. – (Книга, которая исцеляет)

Самая известная книга по комплексному оздоровлению человека, в которой даются советы: как сохранить здоровье, бодрость духа, связь с природой, чистый организм в резко изменившихся условиях современного мира.

2. Андреев, Ю. Секрет «Черепахи», или Этажи нашего здоровья / Ю. Андреев. – Санкт-Петербург : Лениздат, 1996 – 120,[1] с.

В книге Юрий Андреев рассказывает о своем понимании проблемы здоровья, дает реальные советы, как сохранить его до старости.

3. Бадмаев, П. Секреты тибетской медицины / П. Бадмаев. – Санкт-Петербург : АТОН, 1997 – 318с. : ил.

В данной книге автор открывает секреты тибетской медицины, долгие годы находившейся под запретом. Она учит человека быть здоровым, жить долго, а если лечиться — то только природными средствами.

4. Бойко, А. Здоровье на 5+! / А. Бойко . – Москва : Рос. газ., 2002 – 364 с. : ил.

Впервые человек получает систему, по которой можно СДЕЛАТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ. Эта книга призвана изменить взгляд на

здоровье, как второстепенное явление жизни. Предлагает несколько путей для оздоровления и укрепления организма не только людей, уже обременённых болезнями, но и крепких здоровьем.

5. Бойко, А. Треугольник здоровья / А. Бойко . – Москва : Рос. газ., 2002 – 268 с. : ил.

Вы устали, вам не хватает жизненной энергии? Хотите избавиться от лишнего веса или преодолеть хандру? Вас пугают недуги, перенесенные родителями? Эта книга поможет вам трезво оценить свой организм и мобилизовать внутренние ресурсы, сделать правильный выбор пути к долголетию.

6. Большаков, А. Либеральная система здоровья / А. Большаков . – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010 – 270 с. – (Живая линия)

Предлагаемое издание поможет любому человеку создать свою собственную систему оздоровления, убережет от ненужных советов, подскажет, как из предлагаемых, порой взаимоисключающих, рекомендаций выбрать наиболее полезные и необходимые именно вам.

7. Дик, Н. Как прожить долгую и здоровую жизнь / Н. Дик . – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010 – 316 с. : ил. – (Все обо всем)

Здесь читатель найдет описание креативных методик оздоровления организма от более 30 известных народных целителей, врачей и долгожителей. В доступной форме описаны

нау-хау народной медицины, секреты долгожительства; около 100 способов снятия стрессов и укрепления иммунитета, меню здоровой пищи, комплексов спортивных упражнений, рецептов фитотерапии, русской народной и восточной медицины.

- 8.** Ермолаев, О. Правильное дыхание : практическое пособие / О. Ермолаев . – Москва : Флинта : Наука, 2001 – 189 с. – (Здоровый образ жизни)

Книга – дает основополагающие представления о правильном дыхании, которое помогает прежде всего обеспечить профилактику заболеваний легких и сердца, позволяет свободно владеть голосом, дает возможность эффективно излечивать различные болезни. В книге изложены упражнения, обучающие правильному дыханию.

- 9.** Здоровое питание. Здоровый образ жизни / [отв. ред. Т. Карпенко]. – Москва : АСТ : Астрель, 2005 – 237 с. – (Медицина и здоровье)

Эта книга - настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о курении и наркотиках, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений.

- 10.** Здоровье на всю жизнь. От детства до старости . – Москва : ТЕРРА, 1997 – 144 с. – (Здоровый образ жизни)

Эта книга рассказывает о необходимых для сохранения и укрепления здоровья тренировках. Авторы дают полезные рекомендации о питании, описывают различные системы упражнений для будущих мам, детей, пожилых людей.

11. Как дожить до 120 лет по системе Поля Брэгга . – Санкт-Петербург : Вектор, 2012 – 224 с. : ил. – (Книги о главном).

Книга «Как дожить до 120 лет по системе Поля Брэгга» рассказывает, насколько важно следить за тем, что поступает в наш организм - питательные элементы, которые способствуют сохранению молодости и жизнеспособности, или вредоносные токсины, способные ускорить процесс старения.

12. Красоткина, И. Биоритмы и здоровье / И. Красоткина . – Москва : Кн. «Искателя», 2002 – 222 с. – (Здоровый образ жизни)

Вы знаете, что такое биоритмы? А какими они бывают и можно ли ими управлять? Вы умеете планировать свой день, чтобы он прошел с максимальной эффективностью, а вы бы при этом как можно меньше устали? Вы стремитесь быть здоровым, полноценным человеком? Как этого достичь, вы узнаете, прочитав нашу книгу.

13. Крючкова, И. 5 способов повысить иммунитет / И. Крючкова // Сельская новь. – 2021. – № 10. – С. 38–41.

О том, как повысить иммунитет и о пяти способах укрепления иммунной системы.

14. Малахов Г. Основы здоровья / Г. Малахов . – изд. 3-е, перераб и доп. . – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006 – 832 с.

Книга о том, как человек должен поддерживать свое здоровье полностью: духовное, психическое и физическое. Это труд по оздоровлению организма. Книга посвящена описанию восстановления, гармонизации и увеличения биоэнергетических способностей человеческого организма. В ней даны рекомендации по оздоровлению организма человека нетрадиционными методами, без применения лекарств.

15. Малышева, Е. Здоровье – образ жизни. Календарь на каждый день 2010 года / Е. Малышева . – Санкт-Петербург : Крылов, 2009 – 258 с.

Ежедневно выполняя хотя бы один совет из приведенных в календаре, вы сможете постепенно перестроить свое сознание, ввести в свой обиход новые полезные привычки, перейти на более естественное питание, улучшить здоровье.

16. Мурлаева, А. SMART ЗОЖ. без жестких диет и изнурительных тренировок / А. Мурлаева . – Москва : Эксмо, 2020 – 299, [2] с. : цв. ил.

В своей книге Алёна рассказывает: как правильно питаться без изнурительных диет и при этом не отказываться от любимых «вкусняшек»; почему не стоит считать калории; как справиться со стрессом без переедания; как заниматься спортом с

удовольствием; какую выбрать тренировку; что нужно знать о возможностях своего организма перед началом занятий; какие упражнения помогут оставаться в хорошей форме.

17. Неумывакин, И. Эндозкология здоровья / И. Неумывакин, Л. Неумывакина . – Москва . – Санкт-Петербург : Диля, 2007 – 544 с.

В книге вы найдете практические рекомендации по профилактике и избавлению от многих заболеваний. Путь к здоровью - это знание и упорный труд над собой, проделав который вы обретете здоровье и радость жизни.

18. Равич, Р. Копилка семейного здоровья. Как укрепить здоровье без лекарств / Р. Равич . – Москва : Линка-пресс, 1998 – 263 с. : ил.

Вы узнаете о том, как улучшить эмоциональный климат в семье, как правильно организовать здоровое питание, как укрепить иммунитет и справиться с простудой и кашлем без лекарств, как выносить здорового ребенка и выкормить его грудным молоком, как помогать и облегчать жизнь больным членам семьи.

19. Секреты гибкости. Полная амплитуда движений / пер. с англ. В. Орехова . – Москва : Терра, 1997 – 144с. : ил. – (Здоровый образ жизни)

В книгу включен комплекс физических упражнений для развития гибкости тела. Кроме упражнений в книге приведен список продуктов, богатых кальцием и железом - двумя жизненно

важными веществами, укрепляющими костно-мышечную систему. Рецепты блюд дополняют рекомендации специалистов.

- 20.** Тартак, А. Золотая книга-4, или Здоровье без лекарств / А. Тартак . – Москва . – Санкт-Петербург : Диля, 2005 – 320 с. : ил. – (Золотая серия)

А. М. Тартак - известная целительница, собирательница народных рецептов врачевания, косметолог, мануальный терапевт, владеет секретами тибетской медицины. В книге популярно описано, как сохранить здоровье, а также вернуть его, если оно утрачено, не применяя дорогостоящие и не всегда безобидные лекарства.

- 21.** Управляем стрессом . – Москва : Книги «Искателя», 2002 – 254, [1]с. – (Здоровый образ жизни)

Книга затрагивает одну из главных причин многих недугов (все болезни от нервов) - пагубное воздействие на организм стрессов. Она научит вас определять с помощью тестов уровень вашей стрессогенности, сводить воздействие стрессов к минимуму; поможет избежать многих факторов риска и тем самым усилить сопротивляемость организма болезням.

- 22.** Энциклопедия здоровья . – Москва : Вече, 2004 – 800 с. : ил. – (Медицина + здоровье)

В книге можно узнать много нового об оздоровительных системах, принципах здорового питания, способах избавления от вредных привычек, как влияют погода, магнитные поля, шумы и

атмосферное давление на ваше здоровье, какие болезни опаснее всего и что необходимо делать в экстренных случаях, когда нужно спасти жизнь другому человеку.

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

23. Блинкова, А. Осенний марафон : От теории к практике. Испытано на себе / А. Блинкова // Физкультура и спорт. – 2020. – № 12. – С. 14–15.

Автор делится своим опытом здорового образа жизни.

24. Борисова, И. Бег на месте / И. Борисова // Физкультура и спорт. – 2020. – № 8. – С. 22–24.

О том, как разнообразить тренировки, увеличить нагрузки, контролировать дыхание и пульс и др.

25. Борисова, И. Без зарядки и зима не зима / И. Борисова // Физкультура и спорт. – 2020. – № 1. – С. 9–10.

Об утренней разминке – зимой.

26. Борисова, И. Рецепты до востребования / И. Борисова // Физкультура и спорт. – 2020. – № 7. – С. 16–17.

Подборка физических упражнений не только для ежедневной зарядки, но и для выполнения в течение дня.

27. Бубновский, С. Офис без риска для здоровья. зарядка для офисного планктона / С. Бубновский . – Москва : Эксмо, 2020 – 186, [1] с. : ил.

В этой книге автор рассказывает о том, как сохранить здоровье при длительной сидячей работе за компьютером и как можно своими силами, без лекарств и других медицинских вмешательств избавиться от болей в спине, пояснице, локтях, кистях рук и ногах, от головных болей и головокружения, а также о том, как снять синдром хронической усталости, которым страдают многие работники офисов.

28. В тренажерном зале / пер. с англ. В. Орехова. – Москва : Терра, 1997 – 144 с. : ил. – (Здоровый образ жизни)

Атлетический тренинг получил широкую популярность среди непрофессионалов. Как в домашних условиях можно с помощью специальных упражнений приобрести и поддерживать хорошую физическую форму.

29. Древина, Э. Плавание на... суше / Э. Древина // Домашняя энциклопедия. – 2020. – № 3. – С. 21.

Об упражнениях на суше, имитирующих движение пловца, которые можно использовать в качестве полноценной тренировки.

30. Древина, Э. Растяни себя до предела / Э. Древина // Домашняя энциклопедия. – 2020. – № 5. – С. 21.

Упражнения для растяжки мышц для повышения подвижности тела и суставов.

31. Древина, Э. Тренировка вместо прогулки / Э. Древина // Домашняя энциклопедия. – 2020. – № 10. – С. 21.

Комплекс упражнений с нагрузкой, близкой той, что мы испытываем при ходьбе.

32. Зарядка – дело ответственное // Домашняя энциклопедия. – 2020. – № 9. – С. 21.

Комплекс упражнений для занятий на свежем воздухе.

33. Зарядка на ходу. Тренировки в любое время / [пер. с англ. И. Маргулиса] . – Москва : Терра, 1998 – 143 с. : ил. – (Здоровый образ жизни)

Эта книга будет особенно полезна тем, для кого недостаток времени - постоянная проблема. Авторы познакомят читателей с комплексом упражнений, позволяющих улучшить физическое состояние при минимальных затратах времени. Книга содержит программы тренировок для разных систем организма, гимнастики на работе и в дороге.

34. Ильина, Г. Диабету – нет! / Г. Ильина // Физкультура и спорт. – 2021. – № 7. – С. 9–11.

Гимнастика доктора Павла Евдокименко для снижения уровня сахара в крови и лечения сахарного диабета.

35. Кардамонова, Н. Плавание: лечение и спорт / Н. Кардамонова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. – 315с. : ил. – (Панацея).

Рассматривается влияние плавания на организм человека. Размещены рекомендации и упражнения, которые окажут помощь в освоении этого вида спорта.

36. Комплексные тренировки. Высшая физическая форма / пер. с англ. В. Орехова. – Москва : ТЕРРА, 1997 – 144с. – (Здоровый образ жизни)

В книге подробно описываются комплексные физические тренировки - главное условие высшей физической формы. Книга снабжена красочными иллюстрациями, дающими полное представление о правильном выполнении всех приведенных упражнений.

37. Кочетков, В. Бегуны – на лыжи! / В. Кочетков // Физкультура и спорт. – 2020. – № 12. – С. 10–11.

О правильной тренировке бега.

38. Кочетков, В. Осень – время кроссов и ходьбы: ответы на вопросы / В. Кочетков // Физкультура и спорт. – 2021. – № 10. – С. 10–12.

О правильной езде на велосипеде и особенностях осеннего бега.

39. Кочетков, В. По росе босиком, или Сюрпризы оздоровительной тренировки / В. Кочетков // Физкультура и спорт. – 2020. – № 9. – С. 10–12.

О нормативах и задачах оздоровительной тренировки.

40. Кочетков, В. Спортивное утро в весеннем лесу / В. Кочетков // Физкультура и спорт. – 2020. – № 10. – С. 10–11.

О разнообразных упражнениях на свежем воздухе весной.

41. Кочетков, В. Тонкости оздоровительного бега / В. Кочетков // Физкультура и спорт. – 2020. – № 10. – С. 10–11.

42. Круз, Х. Убираем живот за 8 минут утром / Х. Круз ; пер. с англ. В. Боженова – Минск : Попурри, 2005 – 208с. : ил. – (Здоровье в любом возрасте).

Описана программа действий для желающих просто и эффективно восстановить метаболизм и создать новую мышечную массу.

43. Маврин, А. Даосская ходьба: практика омывания легких / А. Маврин // Физкультура и спорт. – 2020. – № 9. – С. 12–13.

О том, когда, где и как ходить и ритмах дыхания.

44. Маврин, А. Тренировка с китайскими друзьями в «Китайской деревне» / А. Маврин // Физкультура и спорт. – 2020. – № 11. – С. 10–11.

Об особенностях китайской тренировки: ходьба и упражнения с кистью руки.

45. Маврин, А. Упражнения сразу после еды / А. Маврин // Физкультура и спорт. – 2020. – № 8. – С. 9.

Комплекс упражнений для активизации процесса пищеварения, улучшения циркуляции крови и получения прилива энергии.

46. Макшанов, Л. Без разминки не обойтись / Л. Макшанов // Физкультура и спорт. – 2020. – № 5. – С. 24–25.

О том, какие упражнения нужно делать во время разминкию.

47. Макшанов, Л. Доброе утро: ледяной душ, медитация и зарядка / Л. Макшанов // Физкультура и спорт. – 2020. – № 10. – С. 21.

О том, что делать, чтобы весь день оставаться наполненным энергией.

48. Макшанов, Л. Зимние уличные тренировки / Л. Макшанов // Физкультура и спорт. – 2020. – № 3. – С. 24–25.

Упражнения для уличной зимней тренировки.

49. Макшанов, Л. Качаем пресс дома / Л. Макшанов // Физкультура и спорт. – 2020. – № 7. – С. 20–21.

Подборка упражнений на пресс.

50. Макшанов, Л. Махи ногами в разных направлениях / Л. Макшанов // Физкультура и спорт. – 2020. – № 11. – С. 26.

Ряд упражнений для бедер и ягодиц с множеством вариаций.

51. Минина, Т. Урок зимней гимнастики / Т. Минина // Домашняя энциклопедия. – 2020. – № 1. – С. 21.

Комплекс простых упражнений, который решит проблему зимней гиподинамии.

52. Минина, Т. Чтобы не болела спина / Т. Минина // Домашняя энциклопедия. – 2020. – № 4. – С. 21.

Лечебная гимнастика для спины.

53. Нечаенко, Е. Укрепи мышечный корсет / Е. Нечаенко // Домашняя энциклопедия. – 2020. – № 7. – С. 21.

Лечебная гимнастика при болях в спине и шее.

54. Пеганов, Ю. Без гибкости нет здоровья / Ю. Пеганов // Физкультура и спорт. – 2020. – № 2. – С. 20.

Упражнения в парах.

55. Пеганов, Ю. Без гибкости нет здоровья. Составление индивидуальных комплексов упражнений / Ю. Пеганов // Физкультура и спорт. – 2021. – № 6. – С. 14–15.

Упражнения для суставов.

56. Петрухин, И. Продолжаем движение вперед! / И. Петрухин // Физкультура и спорт. – 2021. – № 10. – С. 15.

О тренировках в закрытом помещении сидя на стуле.

57. Прокопьев, Б. Кое – что о разминке / Б. Прокопьев // Физкультура и спорт. – 2021. – № 9. – С. 10–11.

О разминке перед пробежкой.

58. Прокопьев, Б. Не бегом единым / Б. Прокопьев // Физкультура и спорт. – 2021. – № 12. – С. 12–13.

О том, чем при необходимости можно заменить бег.

59. Рыбчинская, В. Пусть утро будет бодрым / В. Рыбчинская // Физкультура и спорт. – 2020. – № 1. – С. 10–11.

О вариантах простой и доступной каждому утренней тренировки.

60. Суперсила. Интенсивные тренировки / пер. с англ. И. Маргулиса. – Москва : Терра, 1997 – 144с. : ил. – (Здоровый образ жизни)

Эта книга ознакомит вас с серией интенсивных тренировок с минимальным количеством оборудования, предложив различные способы осуществления повышенной мышечной нагрузки.

61. Тренировка воли. полная концентрация / пер. с англ. В. Орехова . – Москва : Терра, 1997 – 144 с. : ил.. – (Здоровый образ жизни)

Авторы этой книги описывают основные направления психорегулирующего тренинга, который позволяет сделать спортивные занятия (или систему упражнений) более приятными и продуктивными.

62. Уткина, И. Волны, ритмично набегающие на берег и покидающие его : Полное дыхание йогов / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2020. – № 8. – С. 10–11.

О различном дыхании йогов: нижнем, среднем, верхнем и др.

63. Уткина, И. Как дышать до, во время и после эпидемии коронавируса / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2020. – № 7. – С. 10–11.

О дыхательных методиках доктора Шишонина.

64. Уткина, И. Миофасциальный релиз с массажными шарами / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2021. – № 12. – С. 20–21.

О технике самомассажа с помощью массажного мяча.

65. Уткина, И. Палки с усилением – новая разновидность палок для скандинавской ходьбы / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2021. – № 12. – С. 11–12.

О том, чем отличаются палки с усилением от обычных.

66. Уткина, И. Стоит ли учиться дышать по-разному? / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2021. – № 2. – С. 12–13.

Дыхательные упражнения.

67. Уткина, И. Фитнес – балет для шеи и осанки / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2021. – № 6. – С. 9–11.

Гимнастика для подолгу сидящих за рабочим столом, а также о массаже шеи и затылка.

68. Уткина, И. Что такое компьютерная шея / И. Уткина // Физкультура и спорт – № 7. – С. 12–14.

О том, чем опасен синдром компьютерной шеи, а так же упражнения, которые помогут вернуть шею в правильное положение.

69. Уткина, И. Что такое миофасциальный релиз / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2021. – № 11. – С. 10–12.

О массаже направленном на расслабление мышц.

70. Уткина, И. Что такое платизма и нужно ли ее укреплять? / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2021. – № 9. – С. 12–13.

Упражнения для гимнастики шеи.

71. Уткина, И. Энергетические коктейли из вдохов и выдохов / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2020. – № 10. – С. 12–13.

О дыхательных упражнениях из книги Пэм Гроут «Выдохните лишние килограммы».

72. Федоров В. Вбейте в голову здоровье! / В. Федоров // Физкультура и спорт. – 2020. – № 12. – С. 9.

О настройке мышления на позитивный лад.

73. Федоров, В. Даосские постукивания : Простой способ укрепления и омоложения организма / В. Федоров // Физкультура и спорт. – 2020. – № 8. – С. 12–13.

О самомассаже в виде постукиваний по телу.

74. Федоров, В. Зимние прогулки / В. Федоров // Физкультура и спорт. – 2021. – № 2. – С. 9.

Полезны ли прогулки при низких температурах.

75. Федорова, Т. Холодный душ: неожиданная польза / Т. Федорова // Физкультура и спорт. – 2020. – № 3. – С. 9–10.

О пользе ежедневного холодного душа.

76. Федорова, Т. Пятки в порядке! / Т. Федорова // Физкультура и спорт. – 2020. – № 6. – С. 25.

Упражнения для снятия напряжения и боли в пятке.

77. Харленцева Л. Щит от старости. Первое прикосновение к биохакингу / Л. Харленцева // Физкультура и спорт. – 2021. – № 12. – С. 14–15.

Об оздоровительной системе, которая замедляет процесс старения.

78. Шатохина, А. Эй, смотри, не заржавеи! / А. Шатохина // Домашняя энциклопедия. – 2021. – № 2. – С. 21.

Комплекс упражнений, чтобы размять кости и суставы.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

79. Беляева, М. Осваивать здоровое питание / М. Беляева // Домашняя энциклопедия. – 2020. – № 7. – С. 15.

О том, как питаться правильно.

80. Борисова, А. Витаминная подпитка / А. Борисова // Домашняя энциклопедия. – 2020. – № 3. – С. 17.

О продуктах, которые нужно есть при дефиците железа, аскорбиновой кислоты и витаминов группы В.

81. Борисова, И. Рецепты до востребования / И. Борисова // Физкультура и спорт. – 2021. – № 6. – С. 16–17.

О полезных травах, время сбора которых приходится на июнь.

82. Ваш друг – щавель // Домашняя энциклопедия. – 2020. – № 5. – С. 31.

О том, какую пользу приносит нашему организму щавель.

83. Готовим на пару / [авт.-сост. Л. Калугина]. – Москва : Аделант, 2009. – 319 с. – (Домашняя библиотека).

Технология приготовления блюд на пару.

84. Зайцев, С. Здоровое питание : энциклопедия / С. Зайцев. – Минск : Книжный Дом, 2003. – 767 с. – (Мир энциклопедий).

В энциклопедии в доступной всем, популярной форме изложены все вопросы и проблемы, связанные с правильным, здоровым питанием человека: основные пищевые вещества, режим питания, продукты, биологически активные добавки, особенности питания людей разного возраста и профессий, лечебное питание и диеты для похудения, вегетарианство, раздельное питание, сыроедение, голодание и многое другое.

85. Качество продуктов – ваше здоровье : простые способы проверки / авт.-сост. В. Серегин. – Минск : БелЭН, 2001. – 192 с.

Изложены сведения о простых, доступных в обиходе способах определения качества продуктов питания.

86. Колосков, А. Спорт – целитель / А. Колосков // Физкультура и спорт. – 2021. – № 6. – С. 26–27.

О том, почему движение очень важно для здоровья человека.

87. Конышев, В. Диета имитирующая голодание / В. Конышев // Физкультура и спорт. – 2021. – № 12. – С. 18–19.

О новой системе питания без голодания.

88. Конышев, В. Интервальное голодание: вред или польза / В. Конышев // Физкультура и спорт. – 2021. – № 10. – С. 12–13.

О том, с какими заболеваниями полезно интервальное голодание, а с какими вредно.

89. Конышев, В. Орторексия и законы правильного питания / В. Конышев // Физкультура и спорт. – 2021. – № 11. – С. 18–20.

О правильном питании человека: наборе продуктов; режиме питания; цели питания; индивидуальных особенностях питания и др.

90. Конышев, В. Пища, спорт, долголетие / В. Конышев // Физкультура и спорт. – 2021. – № 7. – С. 18–20.

Об энергетическом ресурсе человека и рациональном питании.

91. Конышев, В. Споры о калориях / В. Конышев // Физкультура и спорт. – 2021. – № 6. – С. 18–20.

Аргументы опытных диетологов о том, стоит или не стоит подсчитывать калории.

92. Крючкова, И. 5 суперпродуктов для печени / И. Крючкова // Сельская новь. – 2021. – № 2. – С. 42–43.

Об овощах и крупах полезных для нашей печени.

93. Крючкова, И. Только без нервов! 5 народных рецептов / И. Крючкова // Сельская новь. – 2020. – № 11. – С. 49.

О травах, которые укрепляют нервную систему.

94. Культура питания : энцикл. справочник / Белорус. энциклопедия ; под ред. д. м. н., проф. И. А. Чаховского. – 2-е изд. – Минск : БелЭ, 1993. – 541с.

Справочник отвечает на такие вопросы, как: какие компоненты должны входить в рацион человека, как подбирать их наилучшие соотношения, как овладеть секретами приготовления вкусной и здоровой пищи и многие другие.

95. Левшинов, А. Живот-это жизнь / А. Левшинов . – Санкт-Петербург : Питер Ком, 1999 – 224 с.. – (Исцели себя сам)

Как, не выходя из-за обеденного стола, можно вылечить множество заболеваний? Как укрепить семью, узнав собственный «вкус любви»? Как стать богатым, используя правила питания? Как выстроить свой образ жизни так, чтобы разумная диета питала дух, а светлые добрые мысли формировали тело? Как найти свой путь к прекрасному и здоровому?. Пища телесная и

духовная оказывается неразрывно связаны, а тело и душа врачуют и поддерживают друг друга.

96. Линдина, М. Береза от авитаминоза / М. Линдина // Домашняя энциклопедия. – 2021. – № 4. – С. 33.

Как собирать березовый сок и чем он полезен.

97. Маловичко, А. Лечебное питание при болезнях и не только / А. Маловичко . – Санкт-Петербург . – Москва : Прайм-Еврознак : ОЛМА-ПРЕСС, 2004 – 283, [1] с.. – (Здоровый образ жизни)

Эта книга будет очень полезна для каждой семьи, так как от этих заболеваний страдает почти 100 % населения земного шара. В ней вы найдете не только ценные советы по лечению, но и программу очищения и оздоровления организма, которая не даст болезни, ни единого шанса!

98. Мелехова, Л. Грибы-целители / Л. Мелехова // Физкультура и спорт. – 2021. – № 10. – С. 22–23.

О том, какие болезни помогают вылечивать такие грибы, как чага, сморчки и др.

99. Миличь, М. Правила диеты №2 / М. Миличь // Домашняя энциклопедия. – 2021. – № 2. – С. 20.

О лечебной диете при гастрите, колите и после инфекций.

100. Наш любимый иван-чай // Домашняя энциклопедия. – 2020. – № 4. – С. 31.

О том, как самому собрать вкусный травяной чай и о его целебных свойствах.

101. Особенности национального диетического питания / [авт.-сост. Л. Макаров] . – Москва : Политбюро, 2000 – 349 с.

От того как, что и когда мы едим, зависит наше настроение, здоровье, продолжительность жизни. Цель этой книги - рассказать об особенностях здорового питания, очищения организма от шлаков, эффективных способах похудения без вреда для здоровья, основанных на общедоступных народных средствах.

102. Питание в самоизоляции // Домашняя энциклопедия. – 2021. – № 2. – С. 37.

О полезных продуктах, которые поддерживают организм в условиях самоизоляции.

103. Полезная кухня. Рыба. Мясо. Овощи. Зелень / авт.-сост. М. Соколовская . – Москва : Эксмо, 2011. – 318, [1] с. – (Лакомка).

Хорошо известно: сколько людей, столько вкусов, пристрастий и пищевых привычек. Книга поможет вам приятное сделать полезным.

104. Рецепты для здоровья печени и очищения организма / авт.-сост. К. Гейден. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 126 , [1] с. – (Еда лечит).

Чтобы помочь нормальной работе печени, необходимо употреблять в пищу полезные продукты и соблюдать

*определенные правила в процессе приготовления кулинарных блюд.
Об этом и пойдет речь в данной книге.*

105. Смагин, А. Здоровое питание без холестерина / А. Смагин, И. Смагина. – Москва : Эксмо, 2006. – 252, [2] с.. – (На здоровье!).

Что же представляет собой холестерин, вреден ли он для нашего организма, каково его содержание в различных продуктах, каким должно быть гармоничное питание - обо всем этом вы узнаете из данной книги.

106. Тихменева, М. Рецепты сибирского чая / М. Тихменева // Домашняя энциклопедия. – 2021. – № 2. – С. 33.

О том, какие травы используют в Сибири для целебных и тонизирующих отваров вместо чая.

107. Харленцева, Л. Помоги глазам своим! / Л. Харленцева // Физкультура и спорт. – 2021. – № 7. – С. 14–15.

О плодах и травах используемых для приготовления отваров, которые помогают улучшить зрение.

108. Холестериновый ликбез // Домашняя энциклопедия. – 2019. – № 6. – С. 22.

Семь факторов о холестерине, которые стоит знать каждому человеку.

109. Цветная, брокколи, брюссельская // Домашняя энциклопедия. – 2020. – № 3. – С. 36–37.

О пользе капусты, в любом ее проявлении и некоторых рецептах ее приготовления.

110. Юдина Л. «Правильный» рацион / Л. Юдина // Домашняя энциклопедия. – 2021. – № 12. – С. 16.

Как питаться вкусно и полезно при ограниченном бюджете?

НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

111. Гоголан, М. Законы здоровья. Почему мы боеем и как с этим бороться / М. Гоголан . – Санкт-Петербург : Вектор, 2008 – 172 с. – (Классика оздоровления: теория и практика).

В книге рассказано, почему возникают болезни, и какие нездоровые привычки их приближают.

112. Колесов, Д. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни / Д. В. Колесов . – Москва : Дрофа, 2002 – 189,[1] с.. – (Дрофа-родителям). – (Мнение врача)

Книга о том, что такое болезни поведения. О полезных и вредных привычках. Почему возникают нездоровые взаимоотношения между людьми. Почему наркоманию считают психическим заболеванием. Почему алкоголизм считают болезнью. Зависит ли пристрастие к алкоголю от пола и возраста. Можно ли предупредить пристрастие к курению.

113. Науманн, Ф. Курение без вреда для здоровья / Ф. Науманн ; пер. с нем. Н. А. Чупеева . – Москва : Гранд : ФАИР-пресс, 2001 – 205, [2] с. : ил.. – (Библиотека здоровья)

Автор предлагает курильщикам пять основных методов отвыкания от курения, а также стиль жизни, рацион питания, косметические средства и некоторые правила хорошего тона - одним словом, все, что позволит наслаждаться и жить долго.

114. Основы знаний по проблеме ВИЧ/СПИД / [авт.-сост. В. Быкова и др.] . – Минск : Тесей, 2002 – 136 с. : цв. ил.. – (Здоровый образ жизни)

Книга поможет молодежи разобраться в опасности, связанной с ВИЧ-инфекцией, источниками и путями заражения, социально-психологическими последствиями и правовыми аспектами.

115. Соколовская, Е. Расставание с сигаретой / Е. Соколовская // Домашняя энциклопедия. – 2020. – № 7. – С. 20.

О том, как бросить курить и избавиться себя от зависимости навсегда.

116. Хажилина, И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии / И. Хажилина . – Москва : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002 – 227 с. : ил.. – (Советы психолога)

Эта книга основана на материалах реальной тренинговой практики и посвящена актуальнейшей проблеме - профилактике наркомании. Представленные программы ориентированы на

формирование здорового жизненного стиля, позволяющего личности эффективно преодолевать жизненные трудности, справляться со стрессом без злоупотребления алкоголем и наркотиками.

ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Андреев, Ю. 1, 2
Бадмаев, П. 3
Беляева, М. 79
Блинкова, А. 23
Бойко, А. 4, 5
Большаков, А. 6
Борисова, А. 80
Борисова, И. 24, 25, 26, 81
Бубновский, С. 27
Гогулан, М. 111
Дик, Н. 7
Древина, Э. 29, 30, 31
Ермолаев, О. 8
Зайцев, С. 84
Ильина, Г. 34
Кардамонова, Н. 35
Колесов, Д. 112
Колосков, А. 86
Коньшев, В. 87, 88, 89, 90, 91
Кочетков, В. 37, 38, 39, 40, 41
Красоткина, И. 12
Круз, Х. 4
Крючкова, И. 13, 92, 93
Левшинов, А. 95
Линдина, М. 96
Маврин, А. 43, 44, 45
Макшанов, Л. 46, 47, 48, 49, 50
Малахов Г. 14
Маловичко, А. 97
Мальшева, Е. 15
Мелехова, Л. 98
Миличь, М. 99
Минина, Т. 51, 52
Мурлаева, А. 16
Науманн, Ф. 113
Неумывакин, И. 17
Нечаенко, Е. 53
Пеганов, Ю. 54, 55,
Петрухин, И. 56
Прокопьев, Б. 57, 58
Равич, Р. 18
Рыбчинская, В. 59

Смагин, А. 105
Сомагина, А. 106
Соколовская, Е. 115
Тартак, А. 20
Тихменева, М. 106
Уткина, И. 62, 63, 64, 65, 66,
67, 68, 69, 70, 71, 71

Федоров В. 72, 73, 74
Федорова, Т. 75,76
Хажилина, И. 116
Харленцева Л. 77, 107
Шатохина, А. 78
Юдина Л. 110

СПИСОК ЗАГЛАВИЙ

Бег на месте 24

Бегуны – на лыжи! 37

Без гибкости нет здоровья 54

Без гибкости нет здоровья. Составление индивидуальных комплексов упражнений 55

Без зарядки и зима не зима 25

Без разминки не обойтись 46

Береза от авитаминоза 96

Биоритмы и здоровье 12

Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни 112

Ваш друг – щавель 82

Вбейте в голову здоровье! 72

Витаминная подпитка 80

Волны, ритмично набегающие на берег и покидающие его 62

В тренажерном зале 28

Готовим на пару 83

Грибы-целители 98

Даосская ходьба: практика омывания легких 43

Даосские постукивания : Простой способ укрепления и омоложения организма 73

Диабету – нет! 34

Диета имитирующая голодание 87

Доброе утро: ледяной душ, медитация и зарядка 47

Живот-это жизнь 95

Законы здоровья. Почему мы болеем и как с этим бороться 111

Зарядка – дело ответственное 32

Зарядка на ходу. Тренировки в любое время 33

Здоровое питание 84

Рецепты для здоровья печени и очищения организма 105

Здоровый образ жизни 9

Здоровье на всю жизнь. От детства до старости 10

Здоровье на 5+! 4

Здоровье – образ жизни 15

Зимние прогулки 74

Зимние уличные тренировки 48

Золотая книга-4, или Здоровье без лекарств 20

Интенсивные тренировки 60

Интервальное голодание: вред или польза 88

Как дожить до 120 лет по системе Поля Брэгга 11

Как дышать до, во время и после эпидемии коронавируса 63

Как прожить долгую и здоровую жизнь 7

Качаем пресс дома 49

Качество продуктов – ваше здоровье : простые способы проверки 85

Кое – что о разминке 57

Комплексные тренировки. Высшая физическая форма 36

Копилка семейного здоровья. Как укрепить здоровье без лекарств 18

Культура питания 94

Курение без вреда для здоровья 113

Лечебное питание при болезнях и не только 97

Либеральная система здоровья 6

Махи ногами в разных направлениях 50

Миофасциальный релиз с массажными шарами 64

Наш любимый иван-чай 100

Не бегом единым 58

Новые «Три кита здоровья». Как выжить в современном мире 1

Орторексия и законы правильного питания 89

Осваивать здоровое питание 79

Осенний марафон 23

Осень – время кроссов и ходьбы: ответы на вопросы 38

Основы здоровья 14

Основы знаний по проблеме ВИЧ/СПИД 114

Особенности национального диетического питания 101

Офис без риска для здоровья. зарядка для офисного планктона 27

Палки с усилием – новая разновидность палок для скандинавской ходьбы 65

Питание в самоизоляцию 102

Пища, спорт, долголетие 90

Плавание: лечение и спорт 35

Плавание на... суше 29

Полезная кухня. Рыба. Мясо. Овощи. Зелень 103

Помоги глазам своим! 107

По росе босиком, или Сюрпризы оздоровительной тренировки 39

Правила диеты №2 99

Правильное дыхание : практическое пособие 8

«Правильный» рацион 110

Продолжаем движение вперед! 56

Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии 116

Пусть утро будет бодрым 59

Пятки в порядке! 76

5 способов повысить иммунитет 13

5 суперпродуктов для печени 92

Расставание с сигаретой 115

Растяни себя до предела 30

Рецепты для здоровья печени и очищения организма 104

Рецепты до востребования 26, 81

Рецепты сибирского чая 106

Секрет «Черепахи», или Этажи нашего здоровья 2

Секреты гибкости. Полная амплитуда движений 19

Секреты тибетской медицины 3

SMART ЗОЖ. без жестких диет и изнурительных тренировок 16

Спортивное утро в весеннем лесу 40

Спорт – целитель 86

Споры о калориях 91

Стоит ли учиться дышать по-разному? 66

Только без нервов! 5 народных рецептов 93

Тонкости оздоровительного бега 41

Тренировка вместо прогулки 31

Тренировка воли. полная концентрация 61

Тренировка с китайскими друзьями в «Китайской деревне» 44

Треугольник здоровья 5

Убираем живот за 8 минут утром 42

Укрепи мышечный корсет 53

Управляем стрессом 21

Упражнения сразу после еды 45

Урок зимней гимнастики 51

Фитнес – балет для шеи и осанки 67

Холестериновый ликбез 108

Холодный душ: неожиданная польза 75

Цветная, брокколи, брюссельская 109

Чтобы не болела спина 52

Что такое компьютерная шея 68

Что такое миофасциальный релиз 69

Что такое платизма и нужно ли ее укреплять? 70

Щит от старости. Первое прикосновение к биохакингу 77

Эй, смотри, не заржавеет! 78

Эндозкология здоровья 17

Энергетические коктейли из вдохов и выдохов 71

Энциклопедия здоровья 22

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ.....	3
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	4
ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ.....	11
СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.....	21
НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ.....	28
ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	31
СПИСОК ЗАГЛАВИЙ.....	33

Для заметок:

