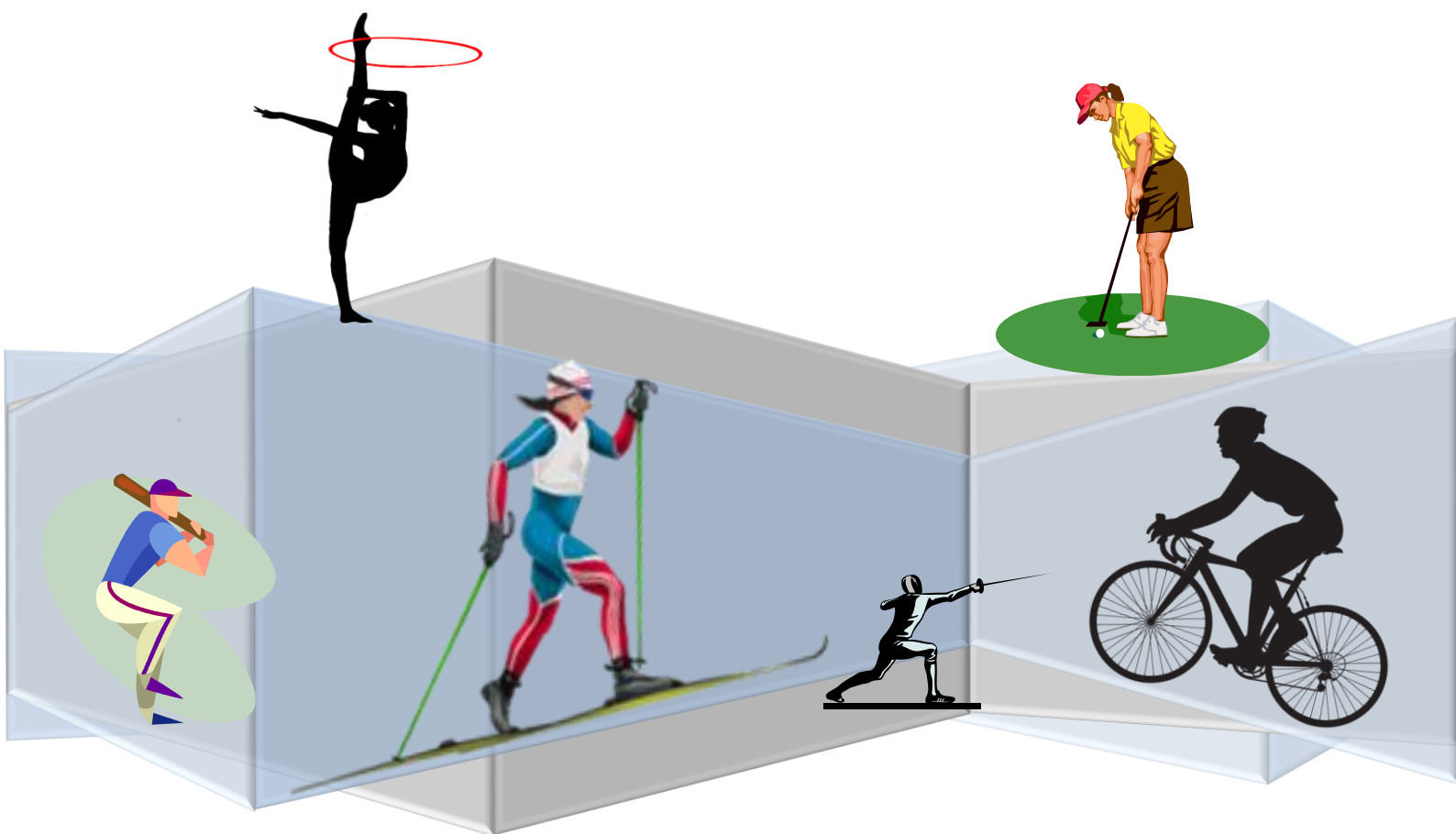


*Информационно-библиографический отдел
Центральной городской библиотеки*

СТИЛЬ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЬЕ

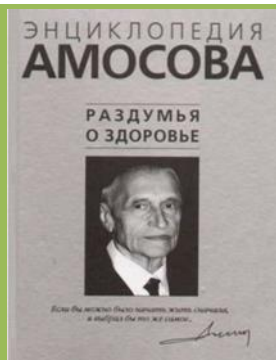
Рекомендательный список литературы



Биробиджан
2024

Рекомендательный список «Стиль жизни - здоровье» предлагает литературу, посвящённую основным слагаемым здоровья: здоровому образу жизни, двигательной активности, рациональному питанию, методикам и системам оздоровления и отказу от вредных привычек. Рекомендательный список составлен на основе фонда Центральной городской библиотеки.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье/ Н.М. Амосов. – Москва: АСТ: Сталкер, 2005. – 287 с.

«Тема здоровья шла параллельно с хирургией — с начала и на всю жизнь», — писал видный учёный, известный хирург, кибернетик Н.М. Амосов. Физиология, психология, социология, даже политика — были предметом его исследования. Размышляя о здоровье, автор говорит о том, что такое болезнь, как ей противостоять, о тренировке для тела и интересных занятиях для души.



Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни/ Г. В. Горцев.- Москва: Вече, 2001.- 464 с.

Данная энциклопедия как можно более полно познакомит вас с неотъемлемыми элементами здорового образа жизни, пришедшими к нам из глубины веков - закаливание, оздоровительная ходьба, занятие спортом, водные процедуры, правильное питание, массаж, фитотерапия, мануальная терапия, а также расскажет о нетрадиционных средствах оздоровления.



Если хочешь быть здоров: [сборник]/ сост. А.А. Исаев.- Москва: Физкультура и спорт, 1998.- 352 с.- (Библиотека молодой семьи).

Книга целиком посвящена физкультурно-оздоровительной теме. Познакомившись с книгой 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



Михайлов, В. Выбираем здоровье/ В. Михайлов, А. Палько. – Москва: Молодая гвардия, 1985 . - 191 с. - (Эврика).

Как жить не боля, как достичь высокой трудоспособности, активного долголетия? Наверное, нет человека, который не задавал бы подобных вопросов. В своей книге кандидаты наук В. Михайлов и А. Палько предлагают читателю сделать первые шаги на пути к самоусовершенствованию, начав с укрепления здоровья.



Углов, Ф.Г. Береги здоровье и честь смолоду / Ф. Г. Углов. – Москва: Педагогика, 1988. - 144 с.

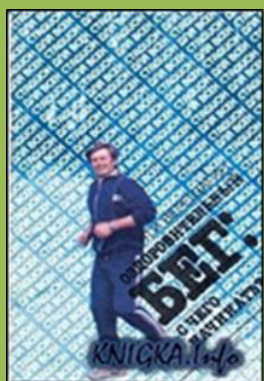
В книге известного советского учёного, академика АМН СССР Ф. Г. Углова рассказывается об основных принципах здорового образа жизни, значении физической культуры для гармоничного развития человека.

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ



Белиц-Гейман, С.П. Теннис: [для родителей и детей]/ С.П. Белиц-Гейман.- Москва: Педагогика, 1988.- 224 с.

Автор книги - заслуженный тренер и мастер спорта СССР, многократный чемпион страны по теннису, профессор - в увлекательной форме рассказывает родителям о большом значении этого вида спорта в физическом развитии, воспитании воли, настойчивости, трудолюбия. В книге идет речь о теннисе как о семейном спорте, о тактике и технике игры.



Верещагин, Л.И. Оздоровительный бег: с чего начинать?!/ Л.И. Верещагин. – Санкт-Петербург: Лениздат, 1990. – 60 с. – (Библиотека «Стадион для всех»).

В книге рассказывается о том, как лучше и эффективнее организовать и проводить занятия оздоровительным медленным бегом. Такое доступное физическое упражнение, каким является медленный бег, даёт занимающимся максимальный оздоровительно-профилактический эффект.



Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12-16 лет/ Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Зараховича.- Москва: АСТ: Астрель, 2005.- 128 с.

Это вторая книга известного английского специалиста Малькольма Кука, предназначенная для юных футболистов. На этот раз автор рассказывает о подготовке игроков в возрасте от 12 до 16 лет.



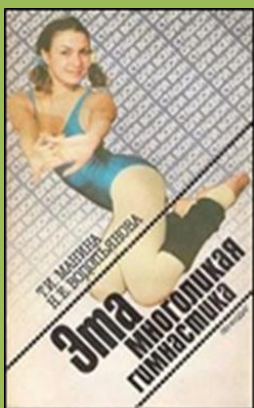
Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия/ К. Купер; пер. с англ.– Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – (Наука – здоровью).

Большую популярность у любителей физкультуры завоевывают аэробные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде и другие. Но положительного эффекта можно добиться, лишь правильно их используя. Как рассчитать оптимальную для себя нагрузку, построить занятие, как сделать, чтобы тренировка приносила удовольствие? На все эти вопросы можно найти ответы в этой книге.



Лисицкая, Т. Ритм + пластика/ Т. Лисицкая. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.

В настоящем, хорошо иллюстрированном издании сделана попытка дать углубленный анализ эффективности занятий ритмической гимнастикой и таким образом удовлетворить огромный интерес специалистов и широкого круга читателей, которых привлекает это массовое движение физической культуры. В предлагаемых комплексах оптимально сочетаются элементы современных танцев, общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, выполняемые под ритмичные мелодии.



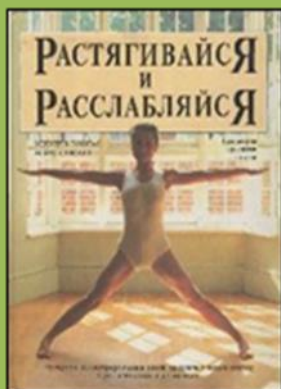
Манина, Т.И. Эта многоликая гимнастика/ Т.И. Манина, Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург: Лениздат, 1989. – 80 с.

В брошюре рассказывается о различных видах оздоровительной гимнастики: атлетической гимнастике, позволяющей человеку стать скульптором своего тела, гимнастике со скакалкой, вновь покоряющей мир, ритмической гимнастике, релаксационной гимнастике, способствующей снижению нервно-психической напряженности, «гимнастике души», регулирующей наше настроение, гимнастике сосудов, связанной с водными процедурами. Читатели могут сами выбрать любой из предложенных в брошюре видов гимнастики, исходя из своих симпатий и возможностей, из методов оценки физического состояния, которые также представлены в книге.



Правила игры в футбол/ пер. с англ. М.А. Кравченко, А. Захоровича.- Москва: Астрель: АСТ, 2005.- 111 с.

Книга будет необходима всем, кто занимается футболом как на профессиональной, так и на любительской основе. Настоящее издание включает в себя не только последний вариант международных правил футбола (в него вошли последние изменения и дополнения, принятые ФИФА в 2001 г.), но и комментарии к этим Правилам, написанные известным специалистом, судьей международной категории В.Г.Липатовым.



Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся/ М. Тобиас, М. Стюарт; пер. с англ. – Москва: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.

Книга написана с целью предотвратить, или приостановить процессы старения организма человека. Авторы на собственном примере доказывают, что если человек практикует растяжки, при этом правильно дышит и умеет расслабляться, то он в любом возрасте может сохранить гибкость своего тела, а значит молодость суставов, связок и костей.



Томпсон, В. Калланетика для красоты и здоровья / В. Томпсон. – Москва : Феникс, 2004. – 206 с. – (Только для женщин).

Современная калланетика – это серия непродолжительных, спокойных, чётких движений, которые при последовательном выполнении смогут быстро укрепить ваши бедра, ягодицы, живот, подтянуть грудь, укрепить руки и придать соответствующую форму всему вашему телу, при этом впечатляюще улучшив осанку. В книге даны чёткие и ясные указания к выполнению каждого движения этих уникальных и высокоэффективных упражнений.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – 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.



Мартинчик, А. Здоровое питание/ А. Мартинчик. - Москва: СВР Медиа-проекты, 2013. - 256 с.

Это своего рода первый учебник по питанию для юношей и девушек. Трудно однозначно ответить на вопрос, как правильно питаться, как правильно выбрать пищу здоровую, способствующую физическому и умственному развитию. Для этого нужны хотя бы самые простые знания о том, что представляет собой пища, что она несет полезного, а чем не следует слишком увлекаться.



Мейровиц, С. Сила целительных соков/ С. Мейровиц.- Москва: Эксмо-Пресс, 2002.- 416 с.

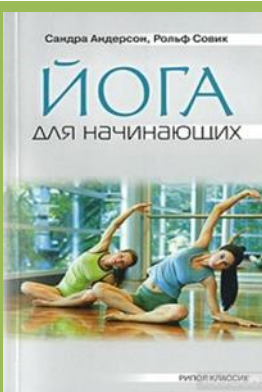
Здоровый образ жизни сегодня неразрывно связан с использованием в ежедневном рационе натуральных соков. Они не только наполняют наш организм живой энергией и омолаживают его, но и активизируют работу мозга, улучшают память, доставляют удовольствие разнообразием вкусов, помогают похудеть и всегда чувствовать себя в форме.



Синяков, А. Правильное питание – залог здоровья/ А. Синяков.- Москва: Эксмо-Пресс, 2000.- 432 с.

Откуда только берутся эти лишние килограммы? - вздыхаете вы, смотрясь в зеркало, или с трудом застегивая пуговицы. В этой книге вы найдете ответ на этот и многие другие вопросы. Кроме того, здесь вы найдете конкретные советы по наиболее рациональному и сбалансированному питанию, комплексы физических упражнений, а также десятки рецептов вкусных и полезных блюд, которые украсят ваш стол и не испортят вашу фигуру. Обо всём этом и не только в книге Алексея Синякова «Правильное питание - залог здоровья».

ГАРМОНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК



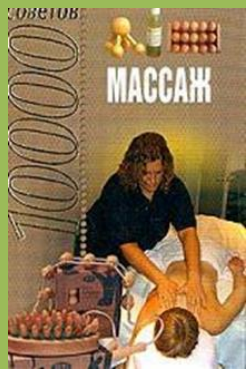
Андерсон, С. Йога для начинающих / С. Андерсон, Р. Совик. - Москва: РИПОЛ классик, 2008 . - 272 с.

В книге американских авторов вы познакомитесь с системой физических упражнений, связанных с традициями древнего индийского религиозно- философского учения, позволяющего человеку управлять психологическими и физиологическими функциями человека.



Васичкин, В. Большой справочник по массажу/ В.И. Васичкин.- Санкт-Петербург: Невская книга; Москва: Эксмо, 2004.- 448 с.

В справочнике изложены основные принципы массажа, его действие на организм, показания и противопоказания, приемы, рассмотрен массаж отдельных областей тела, методика массажа при некоторых заболеваниях.



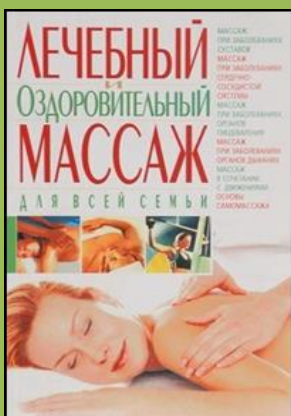
10 000 советов. Массаж/ Авт.- сост. Л.С. Конева.- Минск: Харвест, 2003.- 336 с.

Массаж поможет быстро избавиться от головной боли и судорог в мышцах, регулировать артериальное давление, снять нервное напряжение. Большую пользу принесет вам и массаж биологически активных точек. Безусловно, эта задача потребует от вас труда и терпения, но вы будете с лихвой вознаграждены, когда, избавившись от болезней сами, сможете помогать родным и близким, нести людям свет, радость и здоровье с помощью этой книги.



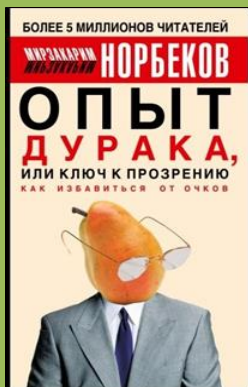
Ивенс, М. Популярная йога. Как избавиться от стресса/ М. Ивенс.- Москва: Махаон, 1999.- 64 с.

Книга содержит общие рекомендации по выполнению упражнений для развития гибкости, повышения мышечного тонуса, улучшения функции кровообращения и нормализации осанки. Эти упражнения подарят вам чувство покоя и свежести взамен стрессов и напряжений современной жизни. Эти упражнения дадут вам здоровье и жизнерадостность, исправят осанку, повысят выносливость организма.



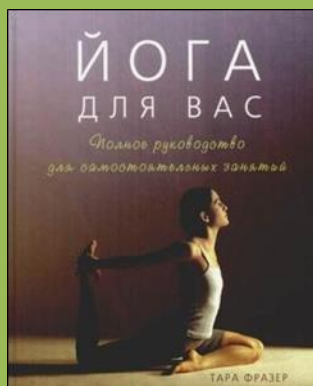
Лечебный и оздоровительный массаж для всей семьи. – Ростов-на-Дону: Удача, 2010 . - 287 с. - (Книги для всей семьи).

Эта книга представляет собой пособие по массажу, адресованное как начинающим, так и специалистам. На её страницах подробно рассмотрены техники классического, точечного и косметического массажа. Вы узнаете о применении массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, невралгиях в невритах, болезнях сердечно-сосудистой системы, хронических заболеваниях органов дыхания. Также в книге рассмотрены методики массажа, рекомендованные при умственном и физическом утомлении. Издание рассчитано на широкую читательскую аудиторию.



Норбеков, М. С. Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков / М. С. Норбеков. – Санкт-Петербург: ВЕСЬ. – 2003. – 316 с.

В издании описана альтернативная оздоровительная система, с помощью которой можно не только восстановить зрение, но и пробудить скрытые в душе способности и реализовать себя как личность.



Фразер, Т. Йога для вас: полное руководство для самостоятельных занятий/ Тара Фразер; [пер. с англ.]. - Москва: БММ АО, 2005. - 143 с.

Это полное иллюстрированное практическое руководство, которое отражает основную суть учения йоги на современном этапе. Вне зависимости от уровня вашей подготовленности и гибкости в этой книге вы найдете упражнения, доступные и полезные именно вам - будь вы новичок или человек, уже имеющий опыт занятий йогой.

У ОПАСНОЙ ЧЕРТЫ



Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимости / С. В. Баранова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 186 с.- (Психологический практикум).

Вредная привычка - это короткий и лёгкий путь получить удовольствие: наркотики, курение, алкоголь, азартные игры, переедание, компьютеры и т.п. Именно поэтому вредные привычки столь привязчивы и быстро перерастают в пристрастия, без которых человек себя не мыслит. Человек зачастую не может сам справиться с этой напастью. Эта книга призвана помочь ему и подсказать близким путь к избавлению.



Габияни А.А. На краю пропасти: наркомания и наркоманы / А.А. Габияни. - Москва: Мысль, 1990. - 220 с.

В работе характеризуется состояние и развитие наркотизма как социального явления того времени. Половозрастной и социальный состав наркоманов, тяжкие социальные последствия применения наркотиков, преступная деятельность тех, кто участвует в их распространении, - вот неполный перечень вопросов, рассматриваемых в книге. Представляет интерес описание положительного опыта работы по предупреждению наркомании.



Гузилов Б.М. Алкоголизм у женщин / Б.М. Гузилов, А.А. Мейроян. - Ленинград: Медицина, 1988 . - 224 с.

В книге анализируются половые различия в распространенности алкоголизации среди взрослых, молодёжи, подростков. Обсуждаются особенности возникновения, формирования и течения алкоголизма у женщин. Приводятся результаты клинико-психологических исследований и разработанные авторами методики индивидуальной, групповой и семейной психотерапии, организации психотерапевтического сообщества больных, критерии оценки эффективности психотерапии и реабилитации. Обсуждаются вопросы первичной профилактики.



Как бросить наркотики. - Москва: Эксмо, 2008 . - 256 с.

Все знают, какой разрушительный вред наносят организму человека наркотики, и тем не менее каждый год всё большее число людей становятся наркозависимыми. Данная книга содержит подробное описание причин и механизма возникновения наркотической зависимости, её признаков и стадий. Рассматривает известные на сегодняшний день методы лечения наркомании, предлагаемые в клиниках и наркологических центрах, такие, как методы Маршака и Назаралиева, программа «Детокс», гемосорбция, гипноз, иглорефлексотерапия и другие. Книга поможет как тем, кто решил справиться с наркотической зависимостью, так и их близким.



Карр, А. Лёгкий способ бросить курить/ А. Карр; пер. с англ.- Москва: Добрая книга, 2008.- 208 с.

Автор разработал уникальную методику отказа от никотина. Его метод получил высокие отзывы врачей и пользуется огромным успехом во многих странах мира, он помог миллионам курильщиков бросить курить - легко, безболезненно, навсегда.



Николаев Ю.С. «Удовольствие» или здоровье ?/ Ю.С. Николаев. - Москва: Физкультура и спорт, 1985 . - 71 с .

В книге рассказывается о том, как при помощи средств физической культуры, здорового образа жизни, рационального питания и профилактического лечебного голодания можно успешно бороться против таких вредных привычек как курение и употребление алкоголя.