Дорогие читатели!

Долгая жизнь-это всегда высокая цель!

Организм человека-это великолепная самообновляющаяся система.

Предлагаем Вашему вниманию книги, которые вооружат Вас некоторыми знаниями, необходимыми для сохранения и поддержания вашего здоровья.

Ответственный за выпуск:
Карнаухова В.П.,
зав. МБО

Составители:
Голубцова И.А.,
вед. библиограф МБО

Курдюкова Г.А.,
библиотекарь
внестационарных форм
обслуживания

Ждём Вас по адресу:
309070, г. Строитель,
ул. Юбилейная, д. 1,
т. 5-19-84
5-07-63
5-65-80

Часы работы библиотеки
с 11.00 до 19.00
ежедневно, кроме
понедельника,

последняя пятница
месяца-
санитарный день

http://www.yakovlbibl.ru

МУК
«МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА
ЯКОВЛЕВСКОГО РАЙОНА»
МЕТОДИКО-
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

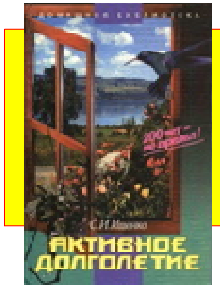
От забот о здоровье к Долголетию и Счастью

памятка читателю

г. Строитель

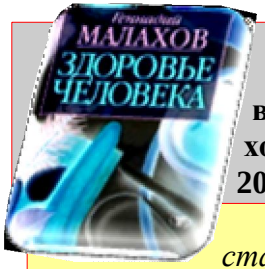
2009

«Из малой песчинки наших забот о здоровье вырастает гора Долголетия и Счастья!» Кацудзо Ниши



Ищенко С. И. Активное долголетие / С. И. Ищенко. – Харьков : Фолио ; Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 511 с. – (Домашняя б-ка).

Можно ли продлить активную жизнь человека до 200 и более лет? Наука и опыт многих поколений убеждают - вполне! Настоящая книга призвана пробудить у читателя активное желание быть здоровым, вооружить его некоторыми знаниями, необходимыми для этого. Речь идёт о последовательном использовании уже испытанных средств физического и психического оздоровления: движении, дыхании, релаксации, очищении организма, лечебном голодании, различных видах самомассажа, использовании для профилактики различных заболеваний опыта народной медицины.



Малахов Г. П. Здоровье человека / Г. П. Малахов. – Донецк : Сталкер, 2005. – 638, [2] с.

Из книги вы узнаете, как стать творцом своего здоровья, как восстановить и сохранить его, как создать собственную программу оздоровления, как скорректировать её, учитывая собственную конституцию и биоритмы. Приведены оригинальные методики и комплексы уникальных гимнастик, помогающих оздоровлению.



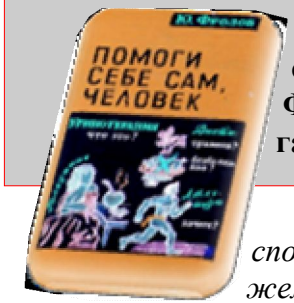
Малахов Г. П. Укрепление здоровья в пожилом возрасте / Г. П. Малахов. – СПб. : Невский проспект, 2003. – 192 с. – (Серия «Целительные силы»).

Книга посвящена вопросам укрепления здоровья пожилых людей. Геннадий Малахов описывает процессы, которые происходят в организме во время старения, и даёт рекомендации, позволяющие продлить молодость, сохранить физическую и интеллектуальную активность, хорошее самочувствие. Особое внимание уделено очистительным процедурам, которые положительно воздействуют на организм пожилого человека, физической активности, правилам питания.



Ниши К. Правила здоровья и долголетия / К. Ниши. – СПб. : Невский проспект : Вектор, 2007. – 160 с. – (Классика оздоровления. Теория и практика).

Знаменитая Система здоровья Кацудзо Ниши отодвигает старость, делает прожитые годы активными и наполненными радостью. Она позволяет восстанавливать функции организма в целом и подходит всем людям без исключения, поэтому воспользоваться ею может каждый, кто думает о своём здоровье.



Фролов Ю. М. Помоги себе сам, человек / Ю. М. Фролов. – Мариуполь : Луганъ, 1994. – 409 с.

В книге рассказывается о способах очищения организма: желудочно - кишечного тракта, печени, почек, мочеполовых органов, лимфы и др. Уринотерапия и сокотерапия, целительная сила воды, секреты лечебного голодания, вопросы питания и лечение болезней с его помощью, эффект целебных трав, различные системы оздоровления, оздоровительный бег и атлетизм - вот те темы, которые затрагивает эта книга.

«Мы можем заставить старость подождать!»