****

**Рекомендательный список**

2019

**ББК**

**З 78**

**ЗОЖ: три буквы – миллион возможностей** [Текст]: рекомендательный список литературы / МБУК «ЦБС» г. Гуково, городская библиотека № 2; сост. С. Ю. Григорьева. – Гуково, 2019. – 9с.

**Составитель: Григорьева С. Ю.**

**Ответственный за выпуск: Мягкова С. В.**

**«Десять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведём»**

 **А. Шопенгауэр**

Формирование здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для любого человека, будь то взрослый или ребенок, школьник или студент. Иногда в семье культуру здорового образа жизни родители воспитывают у детей, начиная уже с дошкольного возраста. Детсады, школы, средства массовой информации сегодня активно занимаются пропагандой ЗОЖ и составляющих его элементов: физкультуры, гимнастики и разнообразных диет. У этой тенденции есть свои причины.

Все дело в том, что современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и, главное, здоровья ради достижения собственных целей. Положение также усугубляется плохой экологией, сидячими условиями труда, некачественными продуктами и плохим режимом питания, вредным излучением от разнообразной техники и многими другими факторами, которые способны влиять на наше психическое и физическое самочувствие. 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.

Рекомендательный список литературы «ЗОЖ: три буквы – миллион возможностей» научит вас заботиться о здоровье своём и близких, беречь окружающую природу, расскажет об основных правилах личной гигиены и о том, как правильно организовывать свой труд и отдых, как стать сильным, красивым, уверенным в себе человеком, сохранить духовное и физическое здоровье.

Советуем вам внимательно прочитать предлагаемые издания, и тогда вы будете знать и уметь, какими методами, секретами можно продлить свое благосостояние, как преодолеть жизненные трудности и вести активный здоровый образ жизни.

**Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья** [Текст] / Н.М. Амосов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 287,[1] с.: ил.

О своей жизни, в которой самым главным, по словам видного учёного, известного хирурга, кибернетика Н.М. Амосова, была, наверное, хирургия, а также о результате сорока лет его работы в гуманитарных науках теории мышления, психологии, социологии и философии – эта книга.

**Блумфилд, Г., Купер, Р. Лёгкие способы очищения организма** [Текст] / Г. Блумфилд, Р. Купер; пер. с англ. Л.А. Бабук. – Минск: Попурри, 2009. – 240с.: ил. – (Серия «Здоровье и альтернативная медицина»).

Широкому кругу читателей предлагаются действенные способы, позволяющие оставаться молодым и в 90 лет, сохраняя при этом прекрасную физическую форму и ясность ума.

**Бойко, А.Ф. Здоровье на 5+** [Текст] / А.Ф. Бойко. – М.: Российская газета, 2002. – 364с.

 Системная энциклопедия здоровья - так можно назвать уникальное издание, которое вышло в издательстве "Российская газета". Но это отнюдь не сборник традиционных советов, как удержать состояние своего организма в отведенных природой рамках, знакомых нам со школьной скамьи. Такого еще просто не было. Впервые человек получает систему, по которой можно СДЕЛАТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ. Эта книга призвана изменить взгляд на здоровье, как второстепенное явление жизни. Способна убедить и молодого, и старого в целесообразности здорового питания, и физической культуры. Предлагает несколько путей для оздоровления и укрепления организма не только людей, уже обременённых болезнями, но и крепких здоровьем.

**Болотов Б.В. Золотые рецепты здоровья и долголетия** [Текст] / Б.В. Болотов, Г.А. Погожев. – СПб.: Питер, 2008. – 288с.: ил. – (Жизнь по Болотову).

Книга - универсальный справочник лекарственных препаратов, разработанных крупнейшим ученым современности - Борисом Болотовым. Большинство лекарств, созданных академиком, основаны на использовании ферментов молочно-кислого брожения лекарственных растений. Их приготовление и применение отличается простотой и доступно каждому. Краеугольным камнем аптеки Болотова также является царская водка, благодаря которой можно замедлить старение и предупредить множество болезней за счет закисления организма.

Как приготовить препараты в домашних условиях? Где взять сырье? Как правильно применять препараты? Какие лекарства применять в том или ином случае? Ответы на все вопросы вы найдете в этой книге.

**Гласс, Дж. Жить до 180 лет** [Текст] / Дж. Гласс; пер. с англ. Г.Г. Демирчогляна. Чудо голодания /Поль Брэгг; пер. с англ. С. Шенкмана. Салернский кодекс здоровья, написанный в четырнадцатом столетии философом и врачом Арнольдом из Виллановы / пер. с лат. Ю.Ф. Шульца; К сб. в целом худож. А.Н. Хилькевич. – МН. БелЭн, 1994. – 366с.: ил.

В сборник вошли произведения известного английского геронтолога мисс Джустин Гласс, американского диетолога Поля Брэгга и преподавателя университета в Монпелье, врача и философа АРНОЛЬДА ИЗ Виллановы. Эти произведения объединяет одна цель – программа активного долголетия, включающая такие аспекты здорового образа жизни, как рациональное питание, методика правильного дыхания и др.

**Дмитриевская Л.И. Обманывая возраст… Уникальная методика омоложения** [Текст] / Л. И. Дмитриевская. – СПб.: Питер, 2002. – 192с. – (Серия «Женский клуб»).

Информация, приведенная здесь, действительно уникальна. Это не просто набор рецептов, который зачастую кочует из одной книги по ароматерапии в другую, это многолетние авторские наработки в области косметологии и терапии. Многие из них я испробовала на себе и искренне радуюсь тому, что эти нехитрые приемы помогают не просто вернуть красивую гладкую кожу, но и прежде всего, повысить жизненную энергию, вернуть желание жить и творить, и обрести здоровый радостный блеск в глазах.

И что самое приятное, при этом не нужно делать ни одного физического упражнения.

Это вдохновляет, не правда ли?

**Карр, А. Никотиновый заговор** [Текст] / А. Карр; пер. с англ. – М.: Добрая книга, 2008. – 224с.

Разработанная автором методика помогла десяткам миллионов курильщиков навсегда избавиться от пристрастия к табаку, а его книга «Легкий способ бросить курить» стала мировым бестселлером.

**Кох, Э. Идеальная фигура для пляжного сезона** [Текст] / Э. Кох. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 320с. – (Только для женщин).

Мечтаете, чтобы ваш первый выход на пляж в этом сезоне произвел настоящий фурор? Тогда приступайте к тренировкам немедленно. Мы предлагаем вам своеобразную формулу успеха, которая состоит из нескольких составляющих. Сначала физическая форма: как накануне пляжного сезона привести в порядок пресс, ягодицы, бедра, руки, плечи и грудь. Затем кардиопрограммы: как максимально быстро и эффективно избавиться от лишних складочек, сгоняя лишний жир. Ну, и конечно, правильное питание: что лучше всего есть, чтобы чувствовать себя энергичной, бодрой и одновременно худеть; как извлечь максимум пользы от овощной диеты и даров матушки-природы.

**Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение** [Текст] / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 384с. – (Медицина для вас).

Данное пособие ставит своей основной целью обучение сту­дентов медицинского колледжа правилам и приемам работы с семьями для проведения профилактических мероприятий и обес­печения здорового образа жизни населения. Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта к дисциплине «Здоровый человек и его окружение» для специальностей 0401 «Лечебное дело», 0402 «Акушерское дело», 0406 «Сестринское дело».

Приведены примерные контрольные вопросы по основным
разделам дисциплины для самопроверки студентов. В прило­жениях даны алгоритмы действий при выполнении основных практических умений и навыков, предусмотренных Государ­ственным образовательным стандартом по данной дисциплине, а также ряд других необходимых сведений.

**Лисицкая, Т.С. Ритм+пластика** [Текст] / Т.С. Лисицкая. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160с.: ил.

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 сейчас это массовое движение физической культуры. В предлагаемых комплексах оптимально сочетаются элементы современных танцев, в том числе и брейк-данса, общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, выполняемые под ритмические эстрадные мелодии.
Для широкого круга читателей и специалистов.

**Малахов, Г.П. Путь к успеху и здоровью** [Текст]: Поиски, ошибки, открытия / Г.П. Малахов, Т.М. Мороз. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2004. – 349, [3] с.: ил.

Как известный автор шел к своей цели, как создавал свою уникальную программу самооздоровления, в чем ошибался и чему научился, вы узнаете из этой книги. Приведены также лучшие оздоровительные методики Г.П. Малахова, которые помогут каждому скорректировать собственную программу самооздоровления, добиться ее наибольшей эффективности. Для широкого круга читателей.

**Мейерович, С. Вода – лучшее лекарство** [Текст] / С. Мейерович; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – 4-е изд. – Минск: Попурри, 2009. – 144с.: ил. – (Серия «Здоровье и альтернативная медицина»).

Автор продолжает тему, поднятую доктором Ф. Батмангхелиджем, о значении воды в исцелении многих заболеваний. В книге подробно рассмотрены вопросы влияния воды на человеческий организм, её качества, объясняется, что пить, когда и в каких количествах. Для широкого круга читателей.

**Мириманова, Е. Система минус 60. Секреты красоты для обыкновенной волшебницы** [Текст] / Екатерина Мириманова. – М.: Эксмо, 2010. – 320с.: ил. – (Модные диеты).

Новая книга Екатерины Миримановой, создателя самой популярной системы похудения в России – «минус 60» - посвящена женской красоте и уходу за собой. Она содержит большое количество рецептов, которые помогут вам разнообразить уход за собой и сделать его не только полезным, но и приятным. Вы сможете подобрать косметические средства, подходящие для вашего типа кожи и волос. Приготовите их своими руками, просто и быстро, используя ингредиенты, которые легко найти и это не нанесет ущерба вашему бюджету. Узнаете о секретах стиля, которые позволят правильно выбирать одежду и аксессуары. Научитесь правильно настраиваться на уход за собой. Познакомитесь с секретами аюрведы и узнаете, как можно их использовать для своей красоты. В качестве бонуса последовательницам системы - абсолютно новый комплекс упражнений.

**Монтиньяк, М. Метод похудания Монтиньяка** [Текст]: Особенно для женщин / М. Монтиньяк. – М.: Оникс, 1999. – 304с.

Метод похудания Монтиньяка известен во многих странах. Из этой книги женщины узнают, как можно вернуть себе стройность и красоту, не прибегая к изнуряющим диетам. Нужно только знать о некоторых особенностях своего организма и его истинных потребностях. Автор книги приглашает всех ощутить новых вкус жизни!

**Полная энциклопедия «Жизнь и здоровье женщины»** [Текст]: Т.1.Часть 1. Женщина – кто она? Часть 2. Звёздный путь женщины. Часть 3. Познай свой организм. Часть 4. Физическое развитие женщины. Часть 5. Здоровый образ жизни. Часть 6. Красота и здоровье. Часть 7. Внутренний мир женщины. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Книжный дом АНС, 2004. – 768с.: ил.

В Полной Энциклопедии «Жизнь и здоровье женщины» собраны воедино и систематизированы данные самых современных медицинских, психологических и социологических исследований, богатый опыт различных национальных школ народного целительства, - все, что касается здоровья женщины любого возраста.

В первом томе дается историко-философское осмысление места и общественной роли женщины в различных религиозных и культурных традициях, рассмотрены развитие и строение женского организма, основы правильного питания и здорового образа жизни. Части и главы 1-го тома посвящены проблемам сохранения красоты и продления молодости, избавлению от лишнего веса, коррекции врожденных и приобретенных с возрастом недостатков внешности. В книге большое внимание уделено внутреннему миру женщины, особенностям женской возрастной психологии.