



## Читайте о здоровье в периодике

Как правильно лечиться при различных заболеваниях, какие меры предпринимать по предупреждению болезней, как правильно питаться, какие необходимо делать упражнения, чтобы всегда быть в тонусе и быть здоровым. Выберите свой журнал о здоровье:



ЦЕНТРАЛЬНАЯ (МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ)  
БИБЛИОТЕКА П. ТУРА

648000 Красноярский край  
Эвенкийский район п. Тура  
ул. 50 лет Октября д. 35

Телефон: 8(39170) 31952; 31951;  
Эл. Почта: [PlatonovaOV@tura.evenkya.ru](mailto:PlatonovaOV@tura.evenkya.ru)  
Сайт библиотеки: [www.evenklib.ru](http://www.evenklib.ru)  
Страницы в социальной сети  
[https://vk.com/evenklib\\_tura](https://vk.com/evenklib_tura)  
<https://www.facebook.com/evenklib/>

Режим работы:  
(с 1 сентября по 31 мая)  
Пн-Пт с 12.00 до 19.00  
Без перерыва на обед  
Суббота—выходной  
Воскресенье с 11.00 до 18.00

Центральная (межпоселенческая) библиотека п. Тура  
0+ методико-библиографический отдел

«Читайте, на здоровье!»



Рекомендательный список  
литературы по здоровому  
образу жизни

п. Тура, 2020

**Успешные люди всегда заряжают своей энергией и активностью. Вы сможете достичь их уровня благодаря этим книгам. Вместо советов—готовая программа действий от знаменитых врачей.**

**Читайте эти книги по 30 минут в день . Наполняй себя здоровьем и энергией . Будьте ЗДОРОВЫ!**



**Агус Д. Правила здоровой и долгой жизни / Д. Агус ; пер.с англ. И. Шестовой. - Москва. : Эксмо, 2014. - 384 с. - (Доктор Дэвид Агус). - (в пер.)**

*Можем ли мы продлить полноценную часть своей жизни и избежать заболеваний, которые обычно наступают ближе к 40 годам? Никто пока не ответил на этот вопрос лучше, чем признанный мировой специалист доктор Дэвид Агус. Российским читателям достаточно знать, что именно ему доверил свою жизнь Стивен Джобс. Но иногда бывает, что никакие деньги мира и медицинские достижения не могут победить далеко зашедшую болезнь. Эта книга - крик души врача, который понимает это как никто другой: если бы люди знали пораньше, ведь это совсем недорого и не сложно...*



**Бубновский С. М. 1000 ответов на вопросы , как вернуть здоровье / С. М. Бубновский. - Москва. : Эксмо, 2014. - 256 с.**

*Автор бестселлеров «Природа разумного тела» «Код здоровья сердца и сосудов» Сергей Бубновский, самый известный российский врач-практик, прошедший через испытания собственным нездоровьем, доктор медицинских наук, профессор, отвечает на многочисленные вопросы читателей, касающиеся не только остеохондроза позвоночника и различных болезней суставов, но и таких сопутствующих заболеваний, как сирингомиелия, рассеянный склероз, ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева.*



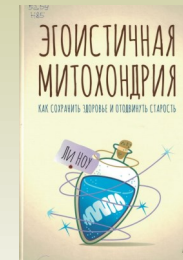
**Кульков Дмитрий Лечение скандинавской ходьбой . оздоровительные практики / Дмитрий Кульков. - Москва. : АСТ, 2018. - 248,[8] с. - (Как стать здоровым. Современный самоучитель)**

*Скандинавская ходьба – уникальный вид оздоровительной практики, с каждым годом набирающий все большую популярность. Десятки миллионов людей, которые практикуют скандинавскую ходьбу, обрели новый вкус жизни и распрощались со многими недугами. Присоединяйтесь к этому дружному коллективу и находите свое счастье и здоровье с помощью скандинавской ходьбы.*



**Москалев А. А. Как победить свой возраст? 8 уникальных способов, которые помогут достичь долголетия / А. А. Москалев. - 2-е изд. - Москва : Эксмо, 2019. - 288 с.**

*Определить биологический возраст не сложно с помощью современных методик и тестов измерения скорости старения. А носимые устройства и технологии домашней медицинской лаборатории помогают узнать о признаках ускоренного старения, что поможет вовремя выявить и устранить проблему. Представленные в книге сведения о причинах, ранней диагностике и профилактике неблагоприятных возрастных изменений помогут вам стать здоровыми и активными долгожителями.*



**Ноу Ли. Эгоистичная митохондрия. Как сохранить здоровье и отодвинуть старость. / Ли Ноу - Санкт Петербург : Питер, 2020. - 304 с.: ил. - (Серия «New Med»)**

*В нашем организме работают крошечные «энергетические станции» - митохондрии. Именно они отвечают за наше здоровье и отличное самочувствие. Когда они работают хорошо, мы не испытываем недостатка в энергии. А когда плохо - страдаем от заболеваний. Доктор Ли Ноу открывает тайну - заболевания, которые кажутся несвязанными между собой на первый взгляд: диабет, рак, шизофрения, хроническая усталость, болезнь Паркинсона и другие - имеют общую природу.*



**Янгулова Т. И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений / Т. И. Янгулова. - Ростов на Дону. : Феникс, 2010. - 175 с. : ил. - (Феникс-Фитнес).**

*В данном пособии вашему вниманию предлагаются специально разработанные комплексы, выверенные годами практики, поставившие на ноги множество людей, применяемые при лечении различных болезней. Вы можете подобрать для себя подходящий комплекс упражнений (при болевых синдромах, для предотвращения обострения или в период реабилитации), а детальные иллюстрации помогут вам правильно выполнять упражнения.*