



ЖИВИ!
7 ЗАПОВЕДЕЙ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ

Пинтосевич, И. Живи ! 7 заповедей энергии и здоровья / И. Пинтосевич. - М. : Эксмо, 2012. - 240 с.

Эта книга - синтез последних открытий в области медицины, физиологии, психологии и секретов подготовки спортсменов-олимпийцев. Ее автор Ицхак Пинтосевич, в прошлом профессиональный спортсмен мирового уровня, тренер, бизнесмен, создал уникальную программу для занятых людей, большую часть времени проводящих на работе, устремленных к достижению важных для себя целей и не желающих менять свой график. Цель программы спасти их от «поломок» депрессий и болезней. Благодаря ей можно в короткий срок повысить свой уровень энергичности, улучшить здоровье и добиться высочайшей степени личной производительности в жизни.

ВЫПОЛНЯЙ 7 ЗАПОВЕДЕЙ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ, ПОСВЯЩАЯ ЭТОМУ 30 МИНУТ В ДЕНЬ!

1. ДЫШИ
2. ДВИГАЙСЯ
3. ОЧИЩАЙ СВОЕ ТЕЛО
4. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ
5. ВОДА—ОСНОВА ЖИЗНИ
6. ВЕРА И УБЕЖДЕНИЕ — ОСНОВА ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ
7. ОТДЫХАЙ. ИГРАЙ. ВЕСЕЛИСЬ



**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
Сайт библиотеки: www.evenklib.ru
Страницы в социальной сети
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



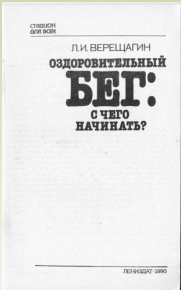
Центральная (межпоселенческая) библиотека п. Тура
16+ методико-библиографический отдел



**Рекомендательный список
литературы по здоровому
образу жизни**

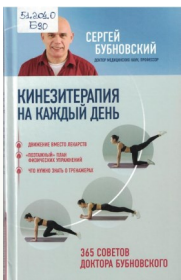
п. Тура, 2020

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



Верещагин Л. И. Оздоровительный бег: с чего начинать? / Л. И. Верещагин. - Ленинград. : Лениздат, 1990. - 60 с. - (Библиотечка "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, дает занимающимся максимальный оздоровительно-профилактический эффект.



Бубновский С. М. Кинезитерапия на каждый день. 365 советов доктора Бубновского. / С. М. Бубновский. - Москва : Эксмо, 2019. - 224 с.

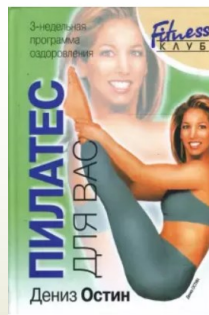
В своей новой книге доктор Бубновский дает полезные советы тем, кто хочет сохранить или восстановить свое здоровье. Автор рассматривает основные ошибки, которые возникают при неправильном или необдуманном подходе к физическим нагрузкам, и дает рекомендации, которые помогут восстановить здоровье суставов, позвоночника и сердечно-сосудистой системы без лекарств и операций.

Советы, которые содержатся в этой книге, будут полезны для всей семьи: мужчинам и женщинам трудоспособного возраста, молодым родителям, людям старшего поколения.



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.



Остин Д. Пилатес для вас. / Д. Остин ; пер. с англ. И. В. Гродель. - 3-е изд. - Минск : Попурри, 2007. - 320 с. : ил. - (Серия Здоровье в любом возрасте).

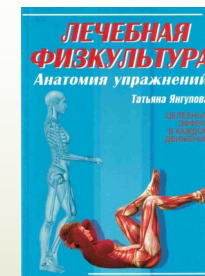
В этом издании описана и проиллюстрирована 3-недельная программа тренировки тела, построенная в соответствии с методом Пилатеса (он фокусируется на мышцах живота, применяется профессиональными танцорами и атлетами уже на протяжении не одного десятка лет, считается простым и щадящим).



Тафинцев С. Йога для спины: лучшие практики для здорового позвоночника / С. Тафинцев. - Москва : Изд-во АСТ, 2019. - 272 с. - (Как стать здоровым. Современный самоучитель).

Автор этой книги - Сергей Тафинцев - преподает йогу более 10 лет. Его лозунг - корректность, безопасность, целесообразность!

Весь многолетний опыт занятий положен в основу этой книги! Более 200 упражнений, фото и комментарии делают ее действительно простым и полезным пособием, по которому вы сможете заниматься йогой самостоятельно и не навредить себе. Эффект от упражнений вы почувствуете уже после первой тренировки!



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.