

### «Здоровые каникулы».

Приближается Новый Год, а вместе с ним - зимние каникулы, большую часть которых можно провести не только весело, но и с пользой для здоровья. Впрочем, то же самое касается и самого праздника - его вполне можно отметить с пользой для организма!

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о здоровых зимних каникулах, советов о том, как встретить Новый год и что приготовить для праздничного стола. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Аветисянц, О.В. Готовим вместе Новый год : зимняя выпечка и десерты / О. Аветисянц. – М. : Хлеб*Соль : Эксмо, 2020 [т.е. 2019]. - 136, [6] с. : цв. ил. - (Кулинарное открытие).</b></p> <p>Ольга Аветисянц с первых страниц приучает нас к мысли, что сладкая жизнь – это нормально. После 10 минут чтения начинаешь понимать, что синнабоны с корицей, датский крингл, рождественский штоллен и пять видов печенья – это твой личный must have, и руки сами тянутся к мешочку с мукой и блендеру. Фотографии Ольги заслуживают отдельной похвалы и заставляют вспомнить об иллюстрациях к сказкам и натюрмортах малых голландцев. Все рецепты сопровождаются красивейшими авторскими фото и комментариями настолько детально, что любое блюдо из любого раздела сможет приготовить даже новичок.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/olga-avetisyanc/gotovim-vmeste-novyy-god-44784981/">https://www.litres.ru/olga-avetisyanc/gotovim-vmeste-novyy-god-44784981/</a></p>
	<p><b>Весёлые рецепты праздника : 1000 советов : [история, традиции и организация торжества, тосты и поздравления, розыгрыши и конкурсы, выбор подарков, правила этикета, рецепты блюд / сост. И.В. Резько. - Минск : Харвест, 2012. - 399 с.</b></p> <p>Любите собираться с друзьями и устраивать шумные вечеринки? Или вас больше привлекают спокойные посиделки с родными и близкими? А может, вы не сторонник частых гуляний и отмечаете лишь Новый год и Пасху? Настоящее издание не только поможет сделать различные торжества непохожими друг на друга, но и расширит ваши познания о «красных» днях календаря: расскажет об истории их появления и традициях празднования, научит правильно подбирать подарки. Помимо этого, на страницах книги вы найдёте оригинальные тосты и поздравления, новые варианты рецептов привычных блюд, весёлые розыгрыши и интересные конкурсы, а также простые, но очень полезные и занимательные тесты на все случаи жизни.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/igor-rezko/veselye-recepty-prazdnika-1000-sovetov/">https://www.litres.ru/igor-rezko/veselye-recepty-prazdnika-1000-sovetov/</a></p>
	<p><b>Весёлые тосты и поздравления / ред. Е. Комиссарова. – М. : Эксмо, 2016. – 130 с. – (Игрополис).</b></p> <p>Намечается застолье? И вот наступает ответственный момент, вы встаёте, важно держите в руках бокал и... абсолютная тишина. Вы понятия не имеете, что сказать. Знакомо? Специально для этого случая мы создали сборник тостов, который пригодится для любого торжества. В нём вы найдёте самые разнообразные тосты на все случаи жизни, советы о том, как можно самим сочинить поздравления, а ещё несколько увлекательных игр с тостами!</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/raznoe/veselye-tosty-i-pozdravleniya-21566620/">https://www.litres.ru/raznoe/veselye-tosty-i-pozdravleniya-21566620/</a></p>



**Дрызлова, К.А. Замечательное время: зима : Новый год, игры на улице, игры дома / К. Дрызлова, Н. Слепцова. - 2-е изд. – М. : Манн, Иванов и Фербер : МИФ Детство, 2017, [т.е. 2016]. - 219, [1] с. : ил., цв. ил., портр.**

Часто самые простые вещи могут наполнить жизнь волшебством и радостью! Эта книга подскажет вам множество идей, чем заняться с ребёнком зимой, чем его удивить, во что поиграть, как подготовиться к Новому году.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: [https://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/files/bookparts/zamechatelnoe\\_vremya\\_zima/zima-read\\_stamped.pdf](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/files/bookparts/zamechatelnoe_vremya_zima/zima-read_stamped.pdf)



**Евдокимова, А. Всё-всё-всё про Новый год : [стихи, сказки и загадки, игры и мастерилки, интересные факты : для чтения взрослыми детям / А. Евдокимова, Е. Попова] ; ил. Е. Золотарёвой, И. Аникеевой. – М. : Clever : Клевер-Медиа-Групп, 2020 (макет 2021). - 47 с. : цв. ил. - (Новый год).**

Новый год и зимние каникулы - самое волшебное время в году. В кругу семьи с этой книгой ваши зимние праздники превратятся в череду незабываемых приключений, ведь в ней есть всё для веселья: классические стихи, сказки и загадки о зиме; интересные факты о Новом годе и зимних традициях; настольные игры, «найди и покажи» и лабиринты; простые поделки-мастерилки, рецепты, мини-адвент-календарь и чек-листы.



**Константинов, Ю.М. Правильное питание - залог хорошего здоровья / Ю. Константинов. – М. : Центрполиграф, 2016. - 156, [2] с. - (Карманный целитель).**

Здоровье всего организма напрямую зависит от правильной работы желудочно-кишечного тракта, а состояние иммунитета связано с кишечником неразрывно! Чтобы процесс пищеварения шёл правильно, чтобы не мучиться от изжоги, вздутия и дисбактериоза, вооружитесь знаниями, которые предлагает вам эта книга, и тогда вы поймёте, что правильная еда – залог здоровья!

Автор знакомит читателей со строением органов пищеварения и особенностями их работы. Научит вас правильно выбрать продукты, подскажет их правильное сочетание и способы приготовления.



**Лакомкина, М.А. Особенности питания в зимний период / М.А. Лакомкина. – [Б.м.], 2019. – 7 с.**

Поздняя осень и зима – очень коварный период. Стужа и мороз, ветер, изморозь, снег, слякоть – крайне некомфортные для человека погодные условия. Поэтому неудивительно, что люди тянутся к сладостям, калорийной и жирной пище и углеводам.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/marina-alekseevna-lakomkina/osobennosti-pitaniya-v-zimniy-period/>









**Лаптева, Т.Е. Волшебство Нового года : как создать в доме новогоднее настроение за неделю до праздника / Т. Лаптева. – М. : Эксмо, 2020. - 141, [1] с. : ил., цв. ил.**

Книга известного итальянского дизайнера-декоратора Татьяны Лаптевой поможет создать своими руками стильные новогодние украшения, елочные игрушки, гирлянды и сувениры для близких и друзей! Праздничная сервировка стола, рецепты ароматных рождественских лакомств и напитков сделают подготовку к Новому году по-настоящему волшебной. В этой замечательной книге вы найдёте все шаблоны и описания!








	<p><b>Оригинальные игры и приколы с фантазией : праздничное застолье / [сост. С.П. Кашин]. – М. : РИПОЛ классик, 2013. - 414, [1], 222, [1] с. встреч. паг. : ил. - (1+1, или Переверни книгу).</b></p> <p>Не знаете, как сделать встречу с друзьями за накрытым столом запоминающейся? Эта книга посвящена тостам и поздравлениям, а также оригинальным застольным играм, которые позабавят даже самых серьёзных гостей. В книгу включены оригинальные и остроумные, серьёзные и шуточные тосты, здравицы, поздравления, пожелания к самым разным праздникам. С этой книгой вы прослывете лучшим тамадой и самым компанейским человеком на свете.</p>
	<p><b>Регина Доктор. Здоровое питание в большом городе / Регина Доктор. – М. : АСТ, 2018. - 331, [4] с. : ил. - (Доктор Блогер).</b></p> <p>Здоровое питание - основа нашего здоровья в целом. Это не только лёгкость и энергия, отличное настроение и самочувствие, но и профилактика многих заболеваний. Однако многие думают, что в современных условиях большого города, при бешеном ритме жизни соблюдать принципы здорового питания невозможно. Как правильно выбирать продукты и готовить? Какой режим питания идеальный и почему? Стоит ли принимать витамины и БАДы? Как питаться в отпуске, чтобы не привезти лишних килограммов? Кроме того, вы найдёте простые рецепты блюд, которые помогут начать здоровый образ жизни.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/regina-doktor/zdorovoe-pitanie-v-bolshom-gorode/">https://www.litres.ru/regina-doktor/zdorovoe-pitanie-v-bolshom-gorode/</a></p>
	<p><b>Харитонова, Н. Празднуем Новый год. Вкусно и весело : [новогодние блюда и забавы, Новый год круглый год, новогодние декорации] / Н. Харитонова, Л. Харитонова. – М. : Эксмо, 2013. - 256 с., [8] л. цв. ил. - (Раз - и готово!).</b></p> <p>Новый год!!! Ощущение его приближения приходит в начале осени. Именно тогда начинаешь думать о подарках, о туалетах, искать новые рецепты. И снег уже радует, и холод не страшен, и о лете забываешь, потому что впереди лучший праздник всех людей. А из этой книги вы узнаете не только массу новых рецептов. Праздник Нового года отмечают... целый год в разных странах мира, даже летом. Так что Новый год никогда не кончается, он - сама жизнь: яркая, вкусная, интересная.</p>
	<p><b>Эрбис, О. Новогоднее застолье. 50 праздничных рецептов со всего мира / О. Эрбис. – М. : ХлебСоль, 2022. – 115 с. – (Кулинарное открытие).</b></p> <p>Новый год – один из лучших поводов собраться всей семьей или компанией близких друзей, особенно если в течение года не удавалось встретиться. Вспомнить, что хорошего случилось за прошедшие двенадцать месяцев, даже если на первый взгляд кажется, что ровным счётом ничего. И обязательно приготовить разнообразные вкусные блюда, которые ассоциируются со снегом, миганием лампочек гирлянды, запахом мандаринов и всего самого волшебного. В новой книге Ольги Эрбис вы найдёте 50 удивительных рецептов, которые готовят по всему земному шару в новогодние или рождественские праздники как особую традицию. Здесь вы встретите как уже знакомые блюда – имбирные пряники и рождественское полено, так и, возможно, откроете для себя новые – финский салат «Росоли», турецкий имам баялды и греческий пирог «Василопита».</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/olga-erbis/novogodnee-zastole-50-prazdnichnyh-receptov-so-vsego-m-68451424/">https://www.litres.ru/olga-erbis/novogodnee-zastole-50-prazdnichnyh-receptov-so-vsego-m-68451424/</a></p>



<b>Статьи в периодических изданиях</b>	
	<p><b>Альтшуллер, А. Как не растолстеть в Новый год? : теория / А. Альтшуллер // Здоровье. - 2014. - № 12 (712). - С. 92-93 : фот.</b> Статья о том, как получить от еды удовольствие в новогодние праздники и не растолстеть.</p> <p><u>Журнал можно прочитать во Дворце книги.</u></p>
	<p><b>Бабичева, Е. Еда и нет / Е. Бабичева // Огонёк. - 2019. - № 50. - С. 40-42 : 1 фот.</b> Новогоднее застолье - всегда вызов. Как хозяйкам, так и нашему организму. «Огонёк» расспросил диетологов, как сделать так, чтобы новогоднее волшебство не обернулось для нашего организма злым проклятием в последующие дни. Статью можно прочитать здесь <a href="https://www.kommersant.ru/doc/4196759">https://www.kommersant.ru/doc/4196759</a></p>
	<p><b>В печёнках сидит // Здоровье. - 2015. - № 12 (722). - С. 52-53 : фот.</b> Статья о том, как защитить печень в новогодние праздники.</p> <p><u>Журнал можно прочитать во Дворце книги.</u></p>
	<p><b>Ваша идеальная тарелка // Домашний очаг. - 2018. - № 12. - С. 126 : фот.</b> В статье даны рекомендации по правильному питанию за праздничным столом.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://pdf-magazines.online/zhurnaly/5763-domashniy-ochag-12-dekabr-2018.html">https://pdf-magazines.online/zhurnaly/5763-domashniy-ochag-12-dekabr-2018.html</a></p>
	<p><b>26 зимних идей // Домашний очаг. - 2015. - № 12. - С. 132-134.</b> Статья посвящена отдыху семьи в предпраздничные и новогодние дни. Перечислены наиболее интересные, в том числе и интерактивные развлечения в разных городах России.</p>
	<p><b>Зима - время вкусной еды и заботы о здоровье // Здоровье. - 2015. - № 1/2 (713). - С. 120 : фот.</b> В статье представлены средства для поддержания здоровья, красоты и настроения.</p> <p><u>Журнал можно прочитать во Дворце книги.</u></p>

	<p><b>Король, К. Новый год и новый вес / К. Король // Домашний очаг. - 2018. - № 12. - С. 132-136 : фот.</b></p> <p>Каждый год вы сидите на диете перед Новым годом, а потом набираете вес в праздники? Попробуйте в этот раз сделать всё по-другому. Откажитесь от диет!</p> <p>В статье даны рекомендации по грамотной организации процесса питания и тренировок для похудения и хорошего самочувствия.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://pdf-magazines.online/zhurnaly/5763-domashniy-ochag-12-dekabr-2018.html">https://pdf-magazines.online/zhurnaly/5763-domashniy-ochag-12-dekabr-2018.html</a></p>
	<p><b>Праздничные килограммы // Женское здоровье. - 2021. - № 12.</b></p> <p>Хотите не только встретить, но и провести праздники в идеальной форме? Тогда возьмите на заметку наши советы по нейтрализации новогодних калорий.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://wh-lady.ru/prazdnichnye-kilogrammy/">https://wh-lady.ru/prazdnichnye-kilogrammy/</a></p>
	<p><b>Лескова, Н. Как не растолстеть в Новый год? : практика / Н. Лескова // Здоровье. - 2014. - № 12 (712). - С. 94-96 : фот.</b></p> <p>В статье представлены советы диетолога о том, какие блюда выбирать за праздничным столом. Даны рецепты блюд с пониженной калорийностью.</p> <p><u>Журнал можно прочитать во Дворце книги.</u></p>
	<p><b>Мейрлан, А. Главное на новогодних каникулах - отдохнуть так, как вы того хотите / А. Мейрлан // Здоровье. - 2018. - № 12 (752). - С. 28 : фот.</b></p> <p>Бельгийский диетолог даёт советы о том, как подготовиться к празднику и встретить Новый год без стресса.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://zdr.ru/arabell-mejrlan/">https://zdr.ru/arabell-mejrlan/</a></p> <p><u>Журнал можно прочитать во Дворце книги.</u></p>
	<p><b>Начните год с заботы о здоровье // Домашний Очаг. - 2014. - № 1. - С. 120-123 : ил.</b></p> <p>В статье даны советы специалистов: как сохранить и поддержать свое здоровье и хорошее настроение.</p>
	<p><b>Никуда не пойдём // Домашний очаг. - 2017. - № 12. - С. 130-131 : фот.</b></p> <p>В статье даются рекомендации о том, как провести зимние каникулы с детьми.</p>



	<p><b>Отдых без давления // Крестьянка. - 2011. - № 12. - С. 97 : фот.</b>  В статье даются советы, как использовать новогодние каникулы с пользой для здоровья.</p> <p><u>Журнал можно прочитать во Дворце книги.</u></p>
	<p><b>Праздник налегке // Здоровье. - 2012. - № 12 (690). - С. 42-43 : фот.</b>  Читатели журнала делятся рецептами лёгких и вкусных десертов для новогоднего стола.</p> <p><u>Журнал можно прочитать во Дворце книги.</u></p>
	<p><b>Самойлова, Н. Правильное застолье / Н. Самойлова // Женское здоровье. - 2014. - № 4. - С. 76.</b>  За праздничным столом мы благополучно забываем все полезные советы специалистов по питанию. А чем, интересно, угощают своих гостей сами диетологи? Какие необычные и полезные блюда можно приготовить для гостей? О правильном застолье рассказывает диетолог-эндокринолог Европейского Медицинского Центра Ирина Рус.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://wh-lady.ru/pravilnoe-zastole/">https://wh-lady.ru/pravilnoe-zastole/</a></p>
	<p><b>Тонкошкурова, В. Праздничный марафон / В. Тонкошкурова // Здоровье. - 2020. - № 12 (772). - С. 36-37 : фот.</b>  Ещё жива советская традиция заставлять праздничный стол большим количеством закусок и блюд по принципу «гулять, так гулять». Подкрепив сытный ужин эмоциями, рождественскими запахами и картинками, наш мозг и желудок требуют продолжения банкета и в следующие за праздниками дни. Статья о том, как уберечься от неприятных последствий праздничного застолья.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://kiozk.ru/article/zdorove/prazdnicnyj-marafon">https://kiozk.ru/article/zdorove/prazdnicnyj-marafon</a></p> <p><u>Журнал можно прочитать во Дворце книги.</u></p>
	<p><b>Трухманов, А. Как уберечь желудок в новогодние праздники / А. Трухманов // Домашний Очаг. - 2012. - № 12. - С. 114-119 : ил.</b>  Наши любимые зимние каникулы традиционно сопровождаются обильными застольями. И первыми принимают на себя удар органы пищеварения. Журнал предлагает простые, но полезные советы, которые помогут получать удовольствие от праздничных застолий и при этом свести вредные последствия к минимуму.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://www.liveinternet.ru/users/liybava/post256270216/">https://www.liveinternet.ru/users/liybava/post256270216/</a></p>
<p><b>Интернет-ресурсы</b></p>	
	<p>Статья «<b>Проведите Новогодние каникулы с пользой для здоровья</b>» на сайте Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Алтай <a href="http://04.rosпотреbnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/5510-30122015.html">http://04.rosпотреbnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/5510-30122015.html</a></p> <p>Приближается Новый Год, а вместе с ним - зимние каникулы, большую часть которых можно провести не только весело, но и с пользой для здоровья. Впрочем, то же самое касается и самого праздника - его вполне можно отметить с пользой для организма!</p>

	<p>Нужно только прислушаться к некоторым советам специалистов.</p> <p>Статья В. Ермаковой «<b>Как спланировать каникулы, чтобы наконец по-настоящему отдохнуть?</b>» на сайте «Новый очаг» <a href="https://www.novochag.ru/health/zdorovye/kak-splanirovat-kanikuly-chtoby-nakonec-po-nastoyashchemu-otdohnut/">https://www.novochag.ru/health/zdorovye/kak-splanirovat-kanikuly-chtoby-nakonec-po-nastoyashchemu-otdohnut/</a></p> <p>10 дней новогодних каникул – кажется, это так много! Но отдыхать тоже нужно уметь, иначе вместо долгожданной перезагрузки можно заполучить дополнительный стресс. Рассказываем, что стоит запланировать на каникулы, чтобы ликвидировать всю накопленную усталость и действительно отдохнуть.</p>
	<p>Статья О.В. Шавыриной «<b>Новогодние выходные с пользой для здоровья</b>» на сайте MedAboutme <a href="https://medaboutme.ru/articles/novogodnie_vykhodnye_s_polzoy_dlya_zdorovya/">https://medaboutme.ru/articles/novogodnie_vykhodnye_s_polzoy_dlya_zdorovya/</a></p> <p>Предстоящие новогодние праздничные выходные большинство россиян встречает с энтузиазмом. Но если для одних это повод поправить своё здоровье, отправившись куда-нибудь на курорт, то для других - прочно обосноваться на диване с обнимку с оливье, что несёт организму сомнительную пользу. Как распорядиться выдавшимся свободным временем и потратить его самым целесообразным образом?</p>
	<p>Статья «<b>Как сохранить здоровье на Новый год</b>» на сайте газеты «Комсомольская правда» (проект «Доктор») <a href="https://www.kp.ru/doctor/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-sokhranit-zdorove-na-novyj-god/">https://www.kp.ru/doctor/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-sokhranit-zdorove-na-novyj-god/</a></p> <p>На протяжении долгих новогодних каникул мы буквально истязаем свой организм обилием пищи и горячительных напитков, не соблюдаем режим. Поэтому важно знать, как сохранить здоровье в праздники и не оказаться на больничной койке.</p>
	<p>Статья О. Прониной «<b>Памятка празднующим: зимний отдых с пользой для здоровья</b>» на сайте компании Эвалар <a href="https://shop.evalar.ru/health/item/pamyatka-prazdnuyushchim-zimniy-otdykh-s-polzoy-dlya-zdorovya/">https://shop.evalar.ru/health/item/pamyatka-prazdnuyushchim-zimniy-otdykh-s-polzoy-dlya-zdorovya/</a></p> <p>Длинные зимние каникулы - наверное, одно из самых приятных событий в году. Можно отдохнуть как следует, провести время с родными и друзьями, сходить на интересные мероприятия - и всё это без лишней суеты. Но в этой бочке мёда есть и ложка дёгтя: частые ошибки, которые мы допускаем во время новогодних праздников. Что они из себя представляют и как их можно избежать - об этом расскажет эксперт в области нутрициологии.</p>
	<p>Статья А.Г. Резе «<b>Как сохранить здоровье в новогодние праздники</b>» на сайте сети клиник АО «Семейный доктор» <a href="https://www.fdoctor.ru/health/helpful_information/kak_sokhranit_zdorove_v_novogodnie_prazdniki/">https://www.fdoctor.ru/health/helpful_information/kak_sokhranit_zdorove_v_novogodnie_prazdniki/</a></p> <p>Новогодние каникулы - это ожидаемое и ежегодно приходящее, но самое настоящее чудо. Ни в какой другой стране мира нет столь длинной череды праздников. Не случайно то и дело раздаются голоса с предложениями подсократить наш новогодний отдых. И один из аргументов, который при этом звучит, пожалуй, наиболее часто: длинные праздники вредны для здоровья. Определённое зерно истины в этом есть. Врачи фиксируют рост числа обращений как собственно в период каникул, так и сразу после их окончания. Давайте разберёмся, как получить полноценное удовольствие от длинных выходных и при этом не навредить своему организму.</p>

	<p>Статья «<b>Интересные игры взрослых за столом, для весёлой компании, для пожилых, для учителей, для пенсионеров, на корпоративе, на свадьбе, на день рождения, на юбилей. Застольные игры взрослых прикольные - сидячие, на свадьбе, на юбилее, на дне рождения</b>» на сайте Женского клуба «Lucky Club» <a href="https://luckclub.ru/zastolnye-igry-vzroslyh-prikolnye-sidyachie-svadbe-yubilee-dne-rozhdeniya#i-10">https://luckclub.ru/zastolnye-igry-vzroslyh-prikolnye-sidyachie-svadbe-yubilee-dne-rozhdeniya#i-10</a></p> <p>Любое застолье - это повод собрать близких и родных. А чтобы было веселей, нужно разнообразить его застольными конкурсами. Варианты описаны в статье, в т.ч. и новогодние застольные игры.</p>
	<p>Статья О. Акимовой «<b>Список дел на зиму из 150 крутых идей - выбирай, чем заняться зимой</b>» на сайте LifeDiary <a href="https://lifediary.ru/chem-zanjatsja/spisok-del-na-zimu/">https://lifediary.ru/chem-zanjatsja/spisok-del-na-zimu/</a></p> <p>Зима уже совсем близко! Чем же можно заняться зимой? Вот вам список дел на зиму, чтобы вы ничего не забыли. Несколько забавных, интересных, серьёзных, душевных занятий, благодаря которым вы будете помнить эту зиму всю жизнь.</p>
	<p>Статья А.В. Кузьминой «<b>После новогодних застолий</b>» на сайте MedAboutme <a href="https://medaboutme.ru/articles/posle_novogodnikh_zastolij/">https://medaboutme.ru/articles/posle_novogodnikh_zastolij/</a></p> <p>До зимних праздников осталось совсем немного, впереди весёлые рождественские каникулы, встречи с друзьями, многоуровневое застолье. А вместе с ним - нагрузка на органы желудочно-кишечного тракта и риск возникновения или обострения заболеваний. Очень часто первым о неблагополучии в этой сфере «заявляет» желчный пузырь. Что это может быть?</p>
	<p>Статья «<b>Праздники налегке</b>» на сайте «Группа Ремедиум» <a href="https://remedium.ru/pharmacy/25_12_Prazdniki_nalegke/">https://remedium.ru/pharmacy/25_12_Prazdniki_nalegke/</a></p> <p>Встреча Нового года приносит нам много радости, надежд и подарков, но нередко и пару лишних килограммов. Как избежать ненужной прибавки?</p>
	<p>Статья врача М. Друговой «<b>Праздник налегке. Как пережить новогоднее застолье?</b>» на сайте еженедельника «Аргументы и Факты. АиФ-Перкамье» <a href="https://perm.aif.ru/health/advice/prazdnik_nalegke_kak_perezhit_novogodnee_zastole">https://perm.aif.ru/health/advice/prazdnik_nalegke_kak_perezhit_novogodnee_zastole</a></p> <p>В Новый год принято устраивать такое застолье, чтобы на целый год хватило. Обильный стол и не менее обильные возлияния радуют в новогоднюю ночь, но последствия для здоровья могут серьёзно испортить начало года. Как не съесть и не выпить лишнего, как защитить желудок, как долго можно хранить оставшиеся блюда в холодильнике?</p>
	<p>Статья «<b>50 занятий, которые не позволят заскучать в новогодние праздники</b>» на сайте Лайфхакер <a href="https://lifehacker.ru/50-zanyatij-v-novogodnie-prazdniki/">https://lifehacker.ru/50-zanyatij-v-novogodnie-prazdniki/</a></p> <p>Список для тех, кто не хочет просто объедаться салатами и смотреть сериалы.</p>
	<p>Статья «<b>15 идей развлечений на свежем воздухе</b>» на сайте ООО «7 дач» <a href="https://7dach.ru/Alensel/15-chudesnyh-idey-kak-provesti-novogodnie-prazdniki-na-dache-3796.html">https://7dach.ru/Alensel/15-chudesnyh-idey-kak-provesti-novogodnie-prazdniki-na-dache-3796.html</a></p> <p>Вы собрались провести Новогодние праздники за городом и продумываете, чем бы занять родных и гостей в эти дни? Вооружитесь несколькими отличными идеями, и пусть праздник удастся на славу!</p>