


### «Мой выбор – здоровье!».

Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку. По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье - это состояние полного физического и социального благополучия». Человек не может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни. Здоровый образ жизни зависит от того, соблюдает ли человек факторы сохранения здоровья, исключает ли человек из своей жизни факторы риска и обладает ли человек нравственным, физическим и психическим здоровьем. Всё это влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения.

Здоровье человека не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. А поддерживать своё здоровье можно разными способами.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о здоровье человека. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Анисимова, Н.Д. Здоровье человека / Н.Д. Анисимова. – М. : Спутник+, 2022. - 281 с. : табл.</b></p> <p>Книга содержит системный подход к здоровью человека; научно-практический опыт поддержания здоровья с помощью продуктов питания, без лекарств; беспрецедентные результаты оздоровления автора и других людей. Автору удалось избавиться от тяжёлых заболеваний и болей; улучшить показатели крови, которые были за пределами нормы. Автор НЕ употребляет лекарства более 40 лет, пострадав от них когда-то (был Агранулоцитоз - опасная реакция на лекарства). Книга может быть полезна человеку в профилактике, улучшении здоровья и жизнедеятельности.</p>
	<p><b>Бубновский, С.М. Офис без риска для здоровья : зарядка для офисного планктона / С. Бубновский. – М. : Эксмо, 2020 [т.е. 2019]. - 186, [1] с. : ил.</b></p> <p>Сидячий образ жизни стал для современного человека привычным явлением. Большинство даже не задумывается, какой вред это несёт для здоровья, пока не сталкивается с реальными проблемами. Боли в спине, ухудшение зрения, хроническая усталость - лишь малая часть неприятных и опасных последствий, с которыми рано или поздно встречается большинство офисных работников.</p> <p>Доктор-кинезитерапевт Сергей Бубновский детально рассказывает, как сохранить здоровье офисному работнику, что делать при болях в спине и кистях, как предотвратить угрозу для сосудов, избежать плоскостопия, простатита и других опасных заболеваний. Вы узнаете, что ЗОЖ – это не только изнурительные тренировки в зале и жёсткий рацион. Поддерживать своё тело в тонусе - несложно. Главное - правильный подход.</p> <p>Книгу настоятельно рекомендуем прочесть всем, кто много работает за компьютером и в целом ведёт малоподвижный сидячий образ жизни: работникам офисов, фрилансерам, водителям и т.д.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/sergey-bubnovskiy/ofis-bez-riska-dlya-zdorovya-zaryadka-dlya-ofisnogo-plankitat-onlayn/">https://www.litres.ru/sergey-bubnovskiy/ofis-bez-riska-dlya-zdorovya-zaryadka-dlya-ofisnogo-plankitat-onlayn/</a></p>



**Верклова, Ю.Д. Базовый ЗОЖ : сахар, жир и фитнес-тренды / Ю. Верклова. - 2-е обновл. изд. – М. : АСТ, 2022. - 268, [1] с. : ил. - (Понятная медицина).**

Вы знаете, что для здоровья нужно проходить 10 тысяч шагов в день? Конечно! Это всем известно. Но мало кто догадывается, с какого потолка взялась эта цифра. И нет ни одного научного исследования, в котором бы она подтвердилась. А про идеальный ИМТ (индекс массы тела) тоже в курсе? По всей видимости, это сильно устаревший индекс. И к здоровью он имеет не самое прямое отношение. Представления о ЗОЖ меняются довольно регулярно. 25 лет проработав в популярных газетах и журналах, автор этой книги заметила, что если в марте в редакцию приходит много пресс-релизов о пользе лактобактерий, значит, к маю выпустят новую линейку йогуртов. Юлия Верклова поможет вам отделить зёрна от плевел, то есть медицинские рекомендации от чисто маркетинговых.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/uliya-verklova/bazovyiy-zozh-sahar-zhir-i-fitness-trendy/>



**Гейнсли, Л.Л. Живая лимфа : техники лимфодренажного самомассажа для укрепления иммунитета и всех систем организма : [улучшение самочувствия за 5 минут : принципы, последовательности и техники : процедуры и упражнения, эффективность которых доказана научно] / Л.Л. Гейнсли ; [пер. с англ. И. Чорного]. – М. : Эксмо, 2023. - 347 с. : ил. - (Теловидение : внутрь тела без скальпеля и рентгена).**

Лимфа омывает каждую клетку нашего тела, наделяя силой и поддерживая способность организма к самовосстановлению. Именно поэтому манипуляции с лимфатической системой приносят такие впечатляющие результаты: усталость и отечность уходят, кожа начинает сиять, настроение становится лучше. Лиза Левитт Гейнсли более 20 лет изучает лимфатическую систему и её роль в здоровье человека. Она разработала собственную методику лимфодренажного самомассажа, которой делится в книге. Вы познакомитесь с несложными техниками и последовательностями лимфодренажного самомассажа, рассчитанными на 3-5 минут. Узнаете о дополнительных способах укрепления лимфатической системы: массаже сухой щеткой, ваннах, масках, дыхании и многом другом.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/liza-levitt-geynsli/zhiivaya-limfa-tehniki-limfodrenazhnogo-samomasa-68337436/>



**Елиокумс, О.А. Как начать заботиться о своем здоровье : сборник рекомендаций для каждого человека / О. Елиокумс. - Барнаул : Колмогоров И. А., 2019. - 128 с. : ил., табл.**

В книге 31 тема, проработав которые, открываешь для себя понимание новой психологии здоровья. Темы касаются разных видов здоровья: физического, эмоционального и психологического. Издание уникально тем, что подходит каждому человеку, в нём есть методы поддержания в хорошей форме своего физического тела, а также различные способы самостоятельной и своевременной профилактики здоровья.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://magbook.net/read/62834>



**Ким, А. Как включить ген здоровья : программируем организм на уровне ДНК / А. Ким, Э. Буоно. – М. : АСТ, 2022. - 127, [1] с. : ил., табл. - (Здоровье от природы).**

Здоровье человека, а значит - долголетие, бодрость, активность ума, - зависят не только от состояния систем и органов тела. Здоровье зависит от «нематериального» фактора! Это знали мудрецы древности, это понимают ведущие учёные современности. Здоровье зависит от факторов, которые сложно выразить научными формулами: состояние души, душевная гармония, наполненность жизни смыслом... Можно сказать, наше здоровье напрямую соединено с неким энергоинформационным каналом, который связывает каждую клеточку нашего организма со всей Вселенной. Если связь прочна, то тело человека «настраивается» на ритм, на «дыхание» Вселенной. И человек живёт долго и счастливо. Добиться такой прочной связи можно разными путями. Эта книга предлагает один из методов.



**Коновалов, С.С. Здоровье сердечно-сосудистой системы / С.С. Коновалов. – М. : АСТ, 2022. - 285, [2] с. : ил. - (Доктор Коновалов С.С.: путь к здоровью).**

Эта книга врача и учёного, доктора медицинских наук, профессора Сергея Сергеевича Коновалова посвящена подробному разбору причин развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.




Книга содержит новые сведения об устройстве сердечно-сосудистой системы с точки зрения информационно-энергетического учения с учётом последних открытий в области информационной медицины, а также советы по профилактике и лечению заболеваний сердца и сосудов. Книга будет полезна не только тем, кто страдает от патологий сердечно-сосудистой системы, но и каждому, кто хочет жить долго и счастливо, без боли и страданий, расширяя свои знания о мире и постигая законы информационной вселенной.



**Копылова, О.С. Тело-лекарь : книга-тренажер для оздоровления без лекарств / О. Копылова. – М. : Эксмо, 2023 [т. е. 2022]. - 293, [1] с. : ил., табл. - (Тело, ум, здоровье : книги о простых способах улучшить самочувствие).**

В эпоху развития высоких медицинских технологий многие западные страны чаще стали обращаться к традиционной медицине. Как итог - качество жизни европейских граждан значительно выше показателей, которые демонстрирует российская статистика. Почему? У традиционной медицины много достоинств: она сравнительно недорога, обязательно включает природные компоненты, физические тренировки и закаливающие процедуры. В этой книге представлены наиболее эффективные способы оздоровления, которые активно практикуют многие известные врачи.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/olga-kopylova/telo-lekar-kniga-trenazher-dlya-ozdorovleniya-bez-lekarstv/chitat-onlayn/>

	<p><b>Либерман, Д.Е. Парадокс упражнений : научный взгляд на физическую активность, отдых и здоровье / Д. Либерман ; пер. с англ. Е. Лалаян. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2022. - 459, [2] с. - (Научпоп для всех).</b></p> <p>Увлекательная книга, после прочтения которой вы не только по-другому посмотрите на упражнения (а также на сон, бег, силовые тренировки, игры, драки, прогулки и даже танцы), но и поймёте, что для борьбы с ожирением и диабетом недостаточно просто заниматься спортом. Если физические упражнения полезны, почему большинство их избегает? Если мы рождены бегать и ходить, почему стараемся как можно меньше двигаться? Действительно ли сидячий образ жизни – это новое курение? Убивает ли бег колени и что полезнее – кардио или силовые тренировки? Дэниел Либерман рассказывает, как мы эволюционировали, бегая, гуляя, копая и делая другие – зачастую вынужденные – «упражнения», а не занимались настоящими упражнениями, то есть добровольной физической активностью ради здоровья.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://iknigi.net/avtor-daniel-liberman/242650-paradoks-uprazhneniy-nauchnyy-vzglyad-na-fizicheskuyu-aktivnost-otdyh-i-zdorove-daniel-liberman/read/page-1.html">https://iknigi.net/avtor-daniel-liberman/242650-paradoks-uprazhneniy-nauchnyy-vzglyad-na-fizicheskuyu-aktivnost-otdyh-i-zdorove-daniel-liberman/read/page-1.html</a></p>
	<p><b>Мамонтов, В.Д. Темперамент и болезни. Взаимосвязь : к каким заболеваниям вы предрасположены и как их побудить : [упражнения для укрепления организма] / В. Мамонтов. – М. : Эксмо, 2023 [т.е. 2022]. - 268, [1] с. : ил. - (Доктор Виктор Мамонтов. Психосоматика костей и суставов).</b></p> <p>Глядя на худого и вечно мёрзнущего человека, легко предположить, что у него хрупкие суставы. Или что полный невысокий человек страдает от гипертонии и одышки. Виктор Мамонтов в своей книге прослеживает взаимосвязь конституции и темперамента человека с его предрасположенностью к различным заболеваниям. Автор объясняет, как самостоятельно определить тип своей конституции, к каким болезням больше всего предрасположены астеники, нормостеники и гиперстеники, как влияет характер и темперамент человека на развитие определённых заболеваний. А ещё он даёт рекомендации по профилактике и лечению заболеваний у людей разных конституциональных типов и приводит упражнения, которые помогут вам облегчить симптомы и почувствовать себя лучше.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/viktor-mamontov-3220/temperament-i-bolezni-vzaimosvyaz-k-kakim-zabolevaniy/">https://www.litres.ru/viktor-mamontov-3220/temperament-i-bolezni-vzaimosvyaz-k-kakim-zabolevaniy/</a></p>
	<p><b>Монахов, А.А. Ставка на жизнь : полезные привычки для тех, кто выбирает здоровье / А. Монахов. – М. : Эксмо, 2021. - 301, [2] с. - (Вкус здоровой жизни).</b></p> <p>Эта книга - подробное руководство по здоровому образу жизни. Какие ошибки мы чаще всего совершаем в питании? Почему не получается похудеть? Существуют ли гормоны радости, творчества и красоты? Вы узнаете, как поднимать и переносить тяжести без вреда для спины, как правильно сидеть, как обеспечить себе качественный отдых и многое другое. Добавьте в свою жизнь всего несколько здоровых привычек, и вы заметите, насколько лучше физически и эмоционально будете себя чувствовать.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке по подписке: <a href="https://www.litres.ru/artem-monahov/stavka-na-zhizn-poleznye-priyichki-dlya-teh-cto-vybiraet-zdo/">https://www.litres.ru/artem-monahov/stavka-na-zhizn-poleznye-priyichki-dlya-teh-cto-vybiraet-zdo/</a></p>



**Муджибур, Р. Как восстановить утраченное здоровье : природное решение проблемы дефицита энергии в организме человека / Р. Муджибур. – М. : ЭКСМО, 2019. - 167 с. : ил., табл. - (Гармоничная и полноценная жизнь).**

Методика доктора Муджибура - это уникальная авторская методика оздоровления, которая сочетает современную и нетрадиционную медицины. Она поможет эффективно излечиться от более чем 60 видов дегенеративных заболеваний, таких как мигрень, диабет 2-го типа, хроническая усталость и аллергии. Комплексный подход, основанный на знаниях и понимании принципов функционирования наших внутренних органов, позволит взглянуть по-другому на свой организм и восстановить утраченное здоровье. Доступные для исполнения рекомендации и понятные рецепты позволят улучшить ваше состояние и помогут быть здоровым и успешным человеком здесь и сейчас.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://eksmo.ru/book/doktor-mudzhibur-organicheskoe-pitanie-ITD949938/>



**Мясникова, О.А. Энциклопедия долголетия Ольги Мясниковой : полный гид по здоровью для человека «почтенного» возраста / О.А. Мясникова. – М. : Эксмо, 2019. - 352 с. : ил.**

В своей книге автор собрала самые полезные сведения о том, как сохранить здоровье в пожилом возрасте: распорядок дня, правила питания, разумная и безопасная физическая активность, психологическое здоровье. Советы мудрого и талантливого врача, которая в свои 92 моет пол руками, готовит на всю семью и занимается садоводством, наверняка помогут вам обрести уверенность в своих силах, изменить жизнь в сторону здоровья и обрести долголетие.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/olga-myasnikova/enciklopediya-dolgoletiya-olgi-myasnikovoy/>



**Норбеков, М.С. Главные правила здоровой жизни / М. Норбеков. – М. : АСТ : Времена, 2022 [т. е. 2021]. - 284, [3] с. : ил. - (Хиты психологии и здоровья).**

Мирзакарим Норбеков много лет разрабатывал, проверял свою уникальную лечебно-оздоровительную методику и пришёл к ошеломительному результату, которым делится с вами в этой книге. Практически любой недуг можно побороть, зная технологию действия. Занимаясь по системе Норбекова, вы сможете откорректировать зрение и слух, вылечить болезни желудочно-кишечного тракта, бороться с сахарным диабетом, болезнями щитовидной железы, болезнями и дефектами кожи и даже вернуть себе свой образ молодости! Омоложение лица, кожи и всего организма в целом - это тоже процесс, который поддаётся регулированию!

В этой книге вы найдёте подробные пошаговые описания каждого занятия с рисунками и схемами. Они помогут вам самостоятельно, без постороннего воздействия и вмешательства, запустить механизм самооздоровления организма и вернуть себе энергию и бодрость молодости.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/mirzakarim-norbekov/glavnye-pravila-zdorovoy-zhizni/>

Книгу можно получить в Центре чтения Дворца книги.



**Попова, М. Тёмная сторона ЗОЖ. Как не заболеть, пытаясь стать здоровым : основано на реальных фактах / М. Попова ; ил. А. Гуров. – М. : Комсомольская правда, 2020 [г.е. 2019]. - 335 с. : ил. - (Все грани здоровья).**

Думаете, что ведёте здоровый образ жизни? Полагаете, что ваши привычки в питании полезные? А вы точно уверены, что они вам на пользу, а не во вред? Автор книги, нутрициолог и автор блога о здоровом образе поможет разобраться в самых популярных мифах и заблуждениях о здоровом образе жизни. Вы узнаете, какими опасными могут быть тренировки. Стоит ли отказываться от кофе и включать в свой рацион суперфуды. Надо ли сдавать анализы и чем референсные значения на лабораторных бланках могут отличаться от норм. Каждая женщина увидит себя в роли главной героини, вспомнит свои неверные шаги и поймёт, как они похожи и закономерны. Обязательное чтение для тех, кто интересуется улучшением качества своей жизни.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.rulit.me/books/temnaya-storona-zozh-read-596468-19.html>



**Экономцева, Н. Съешь лимон. Счастливый ЗОЖ / Н. Экономцева. – М. : Бомбора™ : Эксмо, 2021. - 270 с. : ил. - (Вкусно и не грустно : книги, которые приведут в порядок тело и голову).**

Почему мы считаем, что правильное питание - это невкусно, сложно, дорого и подходит не всем? Почему тренажёрный зал кажется единственным эффективным вариантом физической активности? И почему мы, прекрасно зная о важности сна, всё равно им пренебрегаем? Книга написана для всех, кто хочет улучшить свою жизнь вместо того, чтобы верить в стереотипы. Вы узнаете, какие режимы питания существуют, в чём польза каждого из них и какие подводные камни стоит ожидать. В книге есть главы, посвящённые фитнесу и важности движения, проблеме стресса и методикам релаксации, а также сну, как неперменной составляющей хорошего самочувствия. Счастливый ЗОЖ всё-таки существует, и придерживаться его может каждый!

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/nataliya-ekonomceva/sesh-limon-schastlivyy-zozh/>



**Эштон, Д. Год заботы о себе : одна привычка в месяц на пути к здоровью и счастью / Д. Эштон, С. Толанд ; пер. с англ. Е. Куприяновой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 254, [2] с.**

Изменения реальны - если внедрять их постепенно. В этой книге вы найдёте план на 12 месяцев, с которым сможете улучшить своё физическое и эмоциональное здоровье, меняя только одну привычку за месяц - опираясь на науку, рекомендации и личный опыт автора, проделавшей этот путь. Забота о себе выходит далеко за рамки базового физического и психического здоровья. Она складывается из того, как человек действует, думает, принимает решения, относится к другим людям, воспринимает мир и, самое главное, - себя. Автор посвятила свою книгу привычкам, которые под силу выработать каждому, независимо от возраста, пола, телосложения, уровня физической подготовки, финансовых возможностей, карьеры или образа жизни.

Не нужно менять все двенадцать моделей поведения одновременно. В этом-то, как пишет Эштон, вся прелесть книги: каждый месяц - новый вызов, новое начало и новая возможность обрести контроль над своим здоровьем и счастьем.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-dzhennifer-eshton/206229-god-zaboty-o-sebe-odna->

[privyчка-v-mesyac-na-puti-k-zdorovyu-i-schastyu-dzhennifer-eshton/read/page-1.html](http://privyчка-v-mesyac-na-puti-k-zdorovyu-i-schastyu-dzhennifer-eshton/read/page-1.html)

### Статьи в периодических изданиях



**Бессонова, М. Прийти в форму за 4 недели / М. Бессонова // Домашний очаг. – 2021/2022. - № 12/1. - С. 96-100 : фот.**

Осенью многие перестают заботиться о цифрах на весах. Лето позади, а вместе с ним и погоня за стройным телом. Погода за окном настраивает нас укутаться в уютную многослойную одежду, а вечера мы проводим в компании чашечки чая и любимого десерта. Не успеваем опомниться, как на носу уже декабрь, а на весах красуется пара-тройка лишних килограммов.

В статье даны рекомендации по формированию рациона сбалансированного питания для поддержания здоровья и потери лишнего веса в холодное время года.

Статью можно прочитать здесь <https://www.novochag.ru/health/shkola-pitaniya/priyti-v-formu-k-novomu-godu-za-4-nedeli-sovetuet-nutriciolog-marina-bessonova/>



**Блинкова, А. От теории к практике. Испытано на себе / А. Блинкова // Физкультура и спорт. - 2020. - № 12. - С. 14-15.**

Отчёт об эксперименте автора, решившей вести здоровый образ жизни, приближённый к идеалу. Описаны изменения в питании и физическая активность: утренняя разминка и дыхательная гимнастика.

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



**Давыдова, Н. Ваша мотивация: как не отступать от ЗОЖ? / Н. Давыдова // Домашний очаг. - 2019. - № 8. - С. 78-82 : фот.**

Мы все хотим быть стройными и здоровыми, но вокруг так много соблазнов! О том, как выбрать правильную мотивацию для перехода к здоровому образу жизни, рассказывает популярный ЗОЖ-блогер Наталья Давыдова.

Статью можно прочитать здесь <https://kiozk.ru/article/domasnij-ocag/vasa-motivacia-kak-ne-otstupat-ot-zoz>



**Колосков, А. Спорт - целитель / А. Колосков // Физкультура и спорт. - 2021. - № 6. - С. 26-27.**

Статья о роли физической активности в поддержании здоровья в зрелом возрасте.

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



**Кузьминская, А. Отказаться от сладкого / А. Кузьминская // Будь здоров!. - 2020. - № 11. - С. 46-52 : фот.**



Когда люди говорят о вредных привычках, то, чаще всего, имеется в виду курение и алкоголизм, но они почему-то забывают о зависимости, которой подвержены более 90% населения нашей планеты. Это - зависимость от сахара. Если посмотреть в корзину любого среднестатистического россиянина на выходе из продуктового магазина, в ней обязательно будут конфеты, пирожные, печенье, вафли и прочие сладкие продукты. При этом большинство из покупателей обходят своим вниманием натуральные сладости - мёд, изюм, курагу, финики... О том, почему это происходит, - в данной статье.

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.

	<p><b>Леонов, С. ЗОЖ вам! / С. Леонов // Домашний очаг. - 2022. - № 2. - С. 108-111 : фот.</b></p> <p>То, что правильная здоровая еда нужна и интересна только женщинам, - это стереотип. Мужчинам она необходима не меньше. Это доказывает Сергей Леонов – шеф-повар, автор блога и кулинарной онлайн-академии «ЗОЖигай». Сергей сам похудел почти на 30 кг, улучшил самочувствие и придумал, как научить этому других.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://pdf-magazines.online/zhurnaly/14200-domashniy-ochag-2-fevral-2022.html">https://pdf-magazines.online/zhurnaly/14200-domashniy-ochag-2-fevral-2022.html</a></p>
	<p><b>Орлова, А. Привычки, которые раздражают / А. Орлова // Здоровье. - 2018. - № 5 (746). - С. 48-49 : фот.</b></p> <p>Как показал опрос, больше всего и мужчин, и женщин не устраивают вредные привычки. В статье рассматривается вопрос, почему у людей бывают вредные привычки, и как от них избавиться.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Орловская, И. Быть в диалоге со своим телом / И. Орловская // Будь здоров!. - 2019. - № 4. - С. 74-75 : фот.</b></p> <p>О занятиях спортом для удовольствия и здоровья.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Резник, Н.Л. Соль, фруктоза и лишний вес / Н.Л. Резник // Химия и жизнь - XXI век. - 2018. - № 8. - С. 26-28 : ил.</b></p> <p>Чтобы сохранить фигуру и здоровье, диетологи рекомендуют избегать жирных, крахмалистых и сладких продуктов, белки же употреблять крайне умеренно. А то немногое, что разрешено есть, лучше не солить, потому что соль, хотя и не содержит калорий, способствует ожирению. С ознакомительным фрагментом статьи можно познакомиться здесь: <a href="https://hij.ru/read/issues/2018/august/16024/">https://hij.ru/read/issues/2018/august/16024/</a></p>
	<p><b>Ручкина, Н. Артроспира по имени Спирулина / Н. Ручкина // Химия и жизнь - XXI век. - 2019. - № 9. - С. 48-49 : рис.</b></p> <p>Натуральные продукты становятся всё дороже, и многим людям не хватает витаминов и необходимых минералов. Потому-то большой популярностью пользуются добавки для здорового питания. Одна из таких добавок - спирулина. В последние три десятилетия её глотают миллионы людей более чем в 60 странах мира.</p> <p>О популярных добавках для здорового питания, к которым относится спирулина.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://hij.ru/read/23922/">https://hij.ru/read/23922/</a></p>
	<p><b>Федоров, А. Горячая ванна может заменить фитнес / А. Федоров // Здоровье. - 2019. - № 1/2 (753). - С. 8 : фот.</b></p> <p>Кроме укрепления мышц и повышения общего тонуса организма, физические нагрузки улучшают переработку глюкозы и, как следствие, нормализуют уровень сахара в крови и стимулирует выработку интерлейкина-6, вещества, которое активно борется с воспалениями. Учёные утверждают, что принятие горячих ванн способствует выработке противовоспалительных биологически активных веществ, которые необходимы для поддержания здорового образа жизни и хорошей физической формы.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://zdr.ru/goryachaya-vanna-mozhet-zamenit-fitness/">https://zdr.ru/goryachaya-vanna-mozhet-zamenit-fitness/</a></p>



	<p><b>Харитонов, Н. Пять факторов здоровья. Поборите лень и тренируйтесь! / Н. Харитонов // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2020. - № 3. - С. 22-27 : 2 фото, 6 рис.</b></p> <p>Вряд ли встретится кто-то, кто не мечтал бы быть всегда красивым, полным сил и счастливым. Порой многие пробуют разные виды спорта, тренажёрные залы, диеты, прогулки по паркам. Однако, что нам известно про здоровый образ жизни? Редко встретишь того, кто полностью его соблюдает. Из-за чего это происходит? Что мешает людям следить за своим здоровьем? Чем придется заниматься, чтобы выглядеть и чувствовать себя отлично? И как прожить долго и успешно?</p>
	<p><b>Чечилова, С. О пользе прогулок по воде / С. Чечилова // Будь здоров!. - 2018. - № 6. - С. 33-34 : фот.</b></p> <p>В июне вода в речках, прудах и в море холодновата для купаний, но отлично подходит для оздоровительных процедур. Врачи из Института иммунологии считают, что ходьбу по воде можно считать классической водной процедурой сродни контрастную душу, который заставляет работать защитные силы организма. Терапевтический эффект этой несложной процедуры многократно увеличивают песок и мелкие камушки, которые воздействуют на рефлекторные точки на ступне. Быстро двигаться по мокрому песку, буквально убегающему вместе с морской водой из-под ног, непросто, а значит, физическую нагрузку получают буквально все мышцы ног, живота, ягодиц. Интенсивная часовая прогулка по кромке моря успешно выдержит сравнение с 30-минутной пробежкой на велотренажере.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
<p><b>Интернет-ресурсы</b></p>	
	<p>Статья «<b>Здоровый образ жизни</b>» на сайте Иркутской областной инфекционной клинической больницы <a href="https://www.ioikb.ru/profilaktika/zdorovyy-obraz-zhizni.php">https://www.ioikb.ru/profilaktika/zdorovyy-obraz-zhizni.php</a></p> <p>Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.</p>
	<p>Статья врача-терапевта Е. Смирновой «<b>20 способов быть здоровым</b>» на сайте МДЦ «Рэмси Диагностика» <a href="https://msk.ramsaydiagnostics.ru/blog/20-sposobov-byt-zdorovym/">https://msk.ramsaydiagnostics.ru/blog/20-sposobov-byt-zdorovym/</a></p> <p>В этой статье вы найдёте список полезных привычек, касающихся питания, сна и отдыха, физической активности, медицинских обследований. Не обязательно внедрять их все и сразу. Достаточно постепенно добавлять их в свой образ жизни, и уже через пару месяцев вы заметите, что чувствуете себя намного лучше.</p>
	<p>Статья А.А. Тачкиной «<b>Актуальные темы о здоровом образе жизни</b>» на сайте СПб ГБУЗ «Поликлиника № 122» <a href="http://pol122.spb.ru/about-us/statiy/aktualnye-temy-o-zdorovom-obraze-zhizni/">http://pol122.spb.ru/about-us/statiy/aktualnye-temy-o-zdorovom-obraze-zhizni/</a></p> <p>Здоровый образ жизни - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и, тем самым, позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.</p>

 	<p>Статья «<b>Мой выбор - здоровье</b>» на сайте Дзен. Блог Fitness Journal <a href="https://dzen.ru/a/Wp2qUf2WsdNy-P--">https://dzen.ru/a/Wp2qUf2WsdNy-P--</a></p> <p>Какая самая большая ценность в жизни? Это семья, друзья, творчество... Но что бы мы делали без своего здоровья? К сожалению, люди - не супермены и здоровье временами подводит нас. Поддерживать своё здоровье можно разными способами. Самое излюбленное, верное, но, как не прискорбно, банальное решение - спорт.</p>
 <p>Международный институт интегративной нутрициологии</p>	<p>Статья «<b>Рацион правильного питания: составление меню и готовые рецепты</b>» на сайте Международного института интегративной нутрициологии <a href="https://miin.ru/blog/ratsion-pravilnogo-pitaniya/">https://miin.ru/blog/ratsion-pravilnogo-pitaniya/</a></p> <p>Различные проблемы со здоровьем, кожей, весом, самочувствием рано или поздно заставляют человека задуматься о правильном питании. Правильное питание – это не всегда строгая диета, не отсутствие в рационе вкусностей, не изнурение самого себя. Это образ жизни, к которому нужно подойти осознанно.</p>
 <p>PRO-ZDOROVЬE Академия интегративной нутрициологии</p>	<p>Статья К. Черной «<b>Принципы здорового питания: меню и типичные ошибки</b>» на сайте Академии интегративной нутрициологии «PRO-Здоровье» <a href="https://vitaminic.ru/blog/pravilnoe-pitanie/printsiipy-zdorovogo-pitaniya/">https://vitaminic.ru/blog/pravilnoe-pitanie/printsiipy-zdorovogo-pitaniya/</a></p> <p>Принципы здорового питания - постулаты, которым нужно следовать, чтобы чувствовать себя легко и прекрасно. Они до боли просты и понятны, но соблюдать их спешат не все.</p> <p>Многие считают, что есть каши, отварное постное мясо, пить много воды – скучно, невкусно и неинтересно. Но когда врач диагностирует какое-то заболевание, человек сразу садится на диету, чтобы выздороветь и больше никогда не вспоминать о недуге. Но зачем рисковать, когда можно заранее не усугублять положение?</p>
 	<p>Статья «<b>Вредные привычки и их влияние на здоровье человека</b>» на сайте Дзен. Блог Герцлия Медикал Центр <a href="https://dzen.ru/a/WXXpjUjIXpx6_FtX">https://dzen.ru/a/WXXpjUjIXpx6_FtX</a></p> <p>Каждый человек имеет либо сталкивался с наличием вредных привычек. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают каких-либо мер и живут спокойно дальше, но не дольше. В данной статье мы познакомимся с рядом вредных привычек и их негативным влиянием на организм человека.</p>
 <p>Центр общественного здоровья и медицинской профилактики</p>	<p>Статья «<b>10 причин, чтобы отказаться от вредных привычек</b>» на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики г. Екатеринбург <a href="https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/10-prichin-chtoby-otkazatsya-ot-vrednykh-privyчек/">https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/10-prichin-chtoby-otkazatsya-ot-vrednykh-privyчек/</a></p> <p>Сегодня ни для кого не секрет, что в жизни нет ничего важнее, чем здоровье, ведь именно благодаря хорошему самочувствию человек может наслаждаться своими достижениями и заработанными деньгами. Многие люди прекрасно знают достоинства здорового образа жизни, но, несмотря на это, ограничиваются лишь короткой диетой, время от времени ходят в тренажёрный зал, посещают врача, только когда что-то заболит и пытаются бросить курить. Наверняка все согласны с тем, что вредные привычки пагубны для здоровья, но почему именно от них следует избавиться?</p>
 <p>Московский областной центр Общественного здоровья и Медицинской профилактики</p>	<p>Статья «<b>Как физическая активность влияет на здоровье</b>» на сайте Московского областного центра общественного здоровья и медпрофилактики <a href="https://mpmo.ru/archives/12872">https://mpmo.ru/archives/12872</a></p> <p>Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность.</p>