

## Физкультура и спорт

Здоровый образ жизни без занятий физической культурой представить невозможно. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры неотъемлемая часть воспитания у молодых людей ведения правильного образа жизни.

**1. В тренажёрном зале [Текст] / пер. с английского В. Орехова. - Москва : Терра, 1997. - 144 с. : ил. - (Здоровый образ жизни)**

*Книга «В тренажерном зале» продолжает серию «Здоровый образ жизни» и рассказывает о том, как в домашних условиях можно с помощью специальных упражнений приобрести и поддерживать хорошую физическую форму.*

**2. Полетаева, Анастасия. Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни [Текст] : оздоровительные практики / А. Полетаева. - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 138, [1] с. : рис., табл. - (Здоровье, красота, успех).**

*Скандинавская ходьба - здоровая привычка, продлевающая жизнь! В книге вы найдете практические рекомендации для укрепления организма, коррекции веса и подготовки к соревнованиям для тех, кто уже занимается скандинавской ходьбой. Она окажется полезной и новичкам - в простой форме в ней изложены план подготовки тренировки и основы техники ходьбы с палками.*

**3. Суперсила : интенсивные тренировки [Текст] / пер. с английского И. Маргулис. - Москва : Терра, 1997. - 144 с. : ил. - (Здоровый образ жизни).**

*Существуют десятки различных методик, способных укрепить ваши мышцы и вылепить красивое тело. Эта книга ознакомит вас с серией интенсивных тренировок с минимальным количеством оборудования, предложив различные способы осуществления повышенной мышечной нагрузки.*

Составитель: гл. библиограф Н.Б. Богатырева  
Оформление: гл. специалист Сектора маркетинговых коммуникаций  
Общего отдела Т.В. Мосунова



рекомендательный список  
литературы

## Уважаемые читатели!

Здоровье - одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации. Не случайно у всех народов есть пословицы, равнозначные русской: «Здоровье - всему голова». В современных условиях оно ещё больше возвышается как ценность. И внешним проявлением этого отношения стала свойственная нашим дням заинтересованность в информации о здоровье, желание больше узнать о нём.

Вашему вниманию предлагается рекомендательный список литературы, который поможет выбрать здоровый образ жизни.

## Здоровое питание

Пища - это энергетический и строительный материал для организма человека. Именно с едой человек получает вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Чтобы вести активный образ жизни, сохраняя высокий уровень физической и умственной работоспособности, предупредить различные заболевания и замедлить процессы старения, человеку необходимо правильно питаться.

**1. Бодрова, Анастасия. Еда для вашего характера [Текст] : выберите свой метод для стройного и красивого тела / А. Бодрова. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. - 180, [2] с. : ил., табл.**

*Анастасия Бодрова считает, что людям с разными характерами нужны разные принципы питания. С помощью книги читатели определяют свой характер и внедряют полезные привычки, позволяющие им всегда держать вес в норме и хорошо себя чувствовать.*

**2. Зеланд, Вадим. Живая кухня [Текст] : [система питания людей третьего тысячелетия - цивилизации новой волны] / В. Зеланд ; [пер. с английского Г. Галеевой]. - Москва : Эксмо, 2019. - 288 с. : ил.**

*У этой книги два автора - Вадим Зеланд и Чед Сарно. В «Живой кухне» Вадим Зеланд впервые обнаруживает проблемы питания в современном мире и предлагает свои рецепты блюд, которыми сам и питается, на основе живых, не подвергшейся тепловой обработке продуктов: злаков, зелени, орехов и т.д. Второй автор - Чед Сарно - известен во многих странах мира своими ресторанами, где он также предлагает живую пищу, без мяса, без белой муки.*

**3. Сирс, Уильям. Ваш ребенок и вы [Текст] : здоровое питание для всей семьи / У. Сирс, и М. Сирс - Москва : Эксмо, 2009. - 556 с.**

*Авторам удалось избежать узкого взгляда на детское питание, как на что-то особенное. Их советы касаются питания всей семьи, ведь невозможно строить идеальное питание ребенка, не скорректировав пищевые привычки родителей.*

## Опасно для здоровья: стресс!

Стресс - это естественный спутник человека. Пока мы живы, мы волнуемся, боимся, злимся. И если мы научимся делать это «правильно», с пользой для нашего здоровья, мы будем готовы ко встрече с любыми неприятностями, но скорее всего, поводов для нашего беспокойства станет значительно меньше.

**1. Стресс жизни. Понять, противостоять и управлять им [Текст] : сборник / сост. Л. М. Попова, И. В. Соколов ; ред. Л. М. Попова. - Санкт-Петербург : Лейла, 1994. - 384 с. : рис.**

*Каждый человек испытывал его, все говорят о нем, но почти никто не задумывается над тем, что же такое стресс. Стресс - это наш ответ на жизнь. Он может быть и полезным, и разрушительным. Полезный прибавляет энергии, разрушительный проявляется болью, гипертонией, язвой или психическими расстройствами.*

**2. Управляем стрессом [Текст]. - Москва : Книга Искателя, 2002. - 254 с. - (Здоровый образ жизни).**

*Книга затрагивает одну из главных причин многих недугов (все болезни от нервов) - пагубное воздействие на организм стрессов. Она научит вас определять с помощью тестов уровень вашей стрессогенности, сводить воздействие стрессов к минимуму; поможет избежать многих факторов риска и тем самым усилить сопротивляемость организма болезням.*

**3. Элкин, А. Стресс для «чайников» [Текст] / А. Элкин ; пред. П. Дж. Роша. - Москва : Вильямс, 2005. - 320 с. : ил.**

*Стресс - бич современного общества. Избежать стрессов нельзя, да и не надо - ведь медики считают, что небольшие стрессы даже полезны. Но очень важно понимать механизмы возникновения стрессов и уметь справляться с потоком стрессовых ситуаций. Автор предлагает набор методик и подходов, которые позволяют свести к минимуму неприятные последствия стрессов, а также учат не бояться трудных ситуаций и верить в собственные силы.*