



52.64
Ф 60

Финлей, Б. Иммуитет к старению / Б. Финлей, Д. Финлей ; пер. с англ. А. Люминой. - Москва : Эксмо, 2021. - 495 с.
Отец и дочь, микробиологи и исследователи процессов старения Бретт и Джессика

Финлей написали полезную книгу о том, почему триллионы микробов внутри человеческого тела и на его поверхности необходимы для долгой и здоровой жизни. Авторы книги предлагают практические, качественные, а иногда шокирующие рекомендации, которым может начать следовать любой из читателей, независимо от возраста.



51.204.9
Ю 89

Юсипова, Ю. Дорожная карта к долголетию : краткое руководство для почти вечной жизни / Ю. Юсипова. - Москва : Комсомольская правда, 2021. - 316 с.

Врач Юлия Юсипова написала путеводитель для читателя, который стремится

приблизиться к передовым знаниям науки о долгожительстве. Автор дает практические рекомендации усовершенствования своего образа жизни на основании научных знаний, а не ложных гипотез и мифов. Это настоящая дорожная карта к долголетию с точными маршрутами и обязательными остановками. Еще никогда путь к здоровой и долгой жизни не был таким доступным!



Наш адрес:
Центральная
городская библиотека
Читальный зал

17 микрорайон, дом 4
Телефон: +7 (3955) 55-09-69

Официальный сайт:
cbs-angarsk.ru

Электронная почта:
chzal-acgb@yandex.ru

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Центральная городская библиотека
Отдел «Читальный зал»



**Долгих лет
раскрой секрет**

Рекомендательный список
литературы

Составление и компьютерный набор:
ведущий библиотекарь ЦБ
С. В. Устинова

Ангарск
2022

Уважаемые читатели!

На базе читального зала Центральной городской библиотеки с 2020 года работает многофункциональный центр активного долголетия для людей пожилого возраста. Приглашаем вас познакомиться с новой литературой, поступившей в библиотеку. В книгах вы найдете научные объяснения феномена долголетия, а также полезные рекомендации специалистов о том, как жить в здоровье, радости и гармонии с собой. Ждем вас!



53.59

Б 76

Божьев, Е. Возраст не причина для старости : секреты долголетия от доктора Божьева / Е. Божьев. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. - 121 с.

Евгений Божьев, врач-невролог, дает практические советы, как жить полноценно в любом возрасте.

Его оздоровительные методики проверены годами медицинской практики. О том, чем различаются понятия «возраст» и «старость», о том, благодаря чему человек, не отравляя себя лекарствами, может в любом возрасте ощущать себя не старым, а молодым, чувствовать себя хорошо и жить активной жизнью, рассказано в этой книге.



53.54

Б 82

Борисова, Н. Дыхательные гимнастики при COVID-19 : рекомендации для пациентов : восстановление легких до, во время и после коронавируса / Н. Борисова, А. Шумейко. - Москва : Эксмо, 2021. - 160 с.

Пандемия показала, что болезни XXI века требуют особых подходов. Каких? «Будущее принадлежит медицине профилактической», - говорил выдающийся врач Н. И. Пирогов. Автор книги предлагает набор профилактических мер, адаптированных для каждого. Освойте технику незаслуженно забытых дыхательных гимнастик, вы укрепите защитные силы организма и поддержите здоровье без медикаментов.



54.101

Б 83

Борстель, Й. Х. фон. Тук-тук, сердце! : как подружиться с самым неутомимым органом / Йоханнес Хинрих фон Борстель ; пер. с нем. Т. Юриновой ; ил. П. Груниной. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 253 с.

Молодой ученый-кардиолог Йоханнес Х. фон Борстель совмстил в своей революционной книге юмор и науку. Он предлагает читателям отправиться в долгое путешествие к сердцу - главной движущей силе организма человека. Опираясь на современные исследования, врач дает советы, как подружиться с самым неутомимым органом, и объясняет, что будет, если этого не сделать.



51.204.9

Г 19

Гандри, С. Парадокс долголетия / С. Гандри ; пер. с англ. А. Люминой. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 397 с.

Именитый кардиохирург Стивен Гандри предлагает познакомиться со своей уникальной программой, которая откроет дверь к долгой и здоровой жизни.

Следуя ей, можно остановить процессы старения, избавиться от воспалений, вернуть тонус мышцам и остроту ума мозгу. Книга познакомит читателей с парадоксальными фактами, связанными с настоящим здоровым долголетием.



53.59

И 48

Ильчи Ли. Я решил прожить до 120 лет / И. Ли. - Москва : Эксмо, 2020. - 220 с.

Книга знакомит с проектом «Город Земли», реализованном на острове в Новой Зеландии два года назад. Его разработал Ильчи Ли - духовный учитель родом из Южной Кореи. Он создал систему «Обучение мозга для развития челове-

ского потенциала». Она основана на Сондо - традиционной корейской системе тренировки тела и сознания. Учение Ильчи Ли и энтузиазм, с которым он его распространяет, вдохновили многих людей по всему миру на здоровую, счастливую и долгую жизнь.



51.204.9

Н 76

Новоселов, В. Ключ к долголетию : научные знания о старении и полезные советы о том, как использовать свой возраст на maximum / В. Новоселов. - Москва : Эксмо, 2020. - 271 с.

Врач-гериатр с 30-летним стажем Валерий Новоселов описывает процесс старения населения планеты и индивидуальное физиологическое старение человека. При написании книги автор использовал доклады и материалы конгрессов по геронтологии. Несомненно, читателей заинтересуют советы, которые подскажут, что нужно изменить в своей жизни, чтобы жить дольше и оставаться здоровым.



28.707

П 68

Правила жизни столетнего человека / сост. С. Кузина. - Москва : АСТ, 2018. - 316 с.

За последние 30 лет число долгожителей на нашей планете выросло во много раз. Книга познакомит читателей с лучшими мировыми традициями сохранения здоровья и долголетия. Она построена на исследованиях российских ученых и журналистов, которые объехали весь мир и лично встретились с долгожителями разных стран. Этот проект реализован каналом «Наука», его целью было составление свода правил 100-летнего человека.