



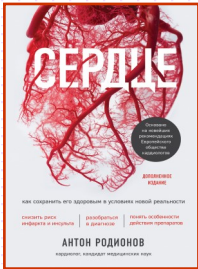
51.204.0

Н 83

Нортроп, К. Богини никогда не стареют : [секретные рецепты здоровья и счастья] / Кристиан Нортроп ; перевод с английского О. Фаррелл. – Москва : Э, 2017. – 444 с.

«Не бойтесь становиться

старше!» - призывает нас Кристиан Нортроп, акушер-гинеколог, доктор медицины. В своей книге она доказывает, что женщина любого возраста может стать олицетворением молодости и гармонии. Она объединила современные медицинские исследования в области женского здоровья и нестандартный подход, позволяющий исцелиться с помощью правильного настроя сознания, сбалансированной диеты и умеренного образа жизни. В приложении вы найдете рекомендации по питанию, аффирмации и полезные советы, а также список интернет-ресурсов.



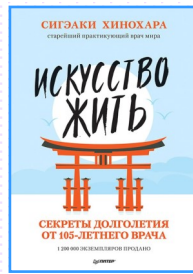
54.101

Р 60

Родионов, А. В. Сердце: как не дать ему остановиться раньше времени / Антон Родионов. – Москва : Эксмо, 2020. – 382 с.

Врача-кардиолога, кандидата медицинских наук Антона

Родионова называют автором «сердечных» бестселлеров. Современные медицинские знания он преподносит как простые и увлекательные рассказы. Автор познакомит с большим клиническим опытом практикующего врача и с новейшими рекомендациями Европейского общества кардиологов. Можно сказать, что книга отражает представления о здоровье сердца и сосудов образца 2020 года.



51.204.0

X 47

Хинохара, С. Искусство жить : секреты долголетия от 105-летнего врача / Сигэаки Хинохара ; [перевод с японского языка Е. Кобзарь]. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 207 с.

Секретами японского

долголетия делится человек, ставший настоящей легендой у себя на родине. Своей миссией Сигэаки Хинохара считал помощь людям в сохранении величайшего дара – жизни. Благодаря этому он дожил до 105 лет и был старейшим практикующим врачом в мире. Правилами своей уникальной жизни он поделился в книге, которую вы держите в руках.

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

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

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

Центральная городская библиотека
Отдел «Читальный зал»



Парадоксы долголетия

Рекомендательный список
литературы

Ангарск
2023

Уважаемые читатели!

На базе читального зала Центральной городской библиотеки третий год работает многофункциональный центр активного долголетия для людей пожилого возраста. Приглашаем вас познакомиться с новой литературой, поступившей в библиотеку. Помимо специалистов, уникальными рецептами долголетия поделятся известные всему миру люди: ученые, общественные деятели, актеры, режиссеры, деятели балета, писатели и поэты. Ждем вас!



51.2
А 23

Агапкин, С. Н. Здоровый год : 365 правил активности и долголетия / Сергей Агапкин. – Москва : Эксмо, 2019. – 414 с.

Ведущий популярной телевизионной передачи «О самом главном» Сергей Агапкин собрал в одной книге 365 советов и полезных фактов на тему здоровья. Вы узнаете, как сделать свое жилище безопасным, как при помощи диеты предупредить приступ головной боли, как правильно принимать солнечные ванны, как правильно размораживать мясо и пр. Автор призывает воспользоваться полезными рекомендациями, чтобы жизнь стала полноценной, активной и счастливой.



54.10
Б 90

Бубновский, С. М. Головные боли, или Зачем человеку плечи? / Сергей Бубновский. – 2-е изд. – Москва : Эксмо, 2022. – 187 с.

Доктор медицинских наук Сергей Бубновский известен в нашей стране как создатель нового направления в медицине – кинезитерапии. Это метод, при котором большой участвует в выздоровлении благодаря резервам своего организма. Автор не только раскрывает причины головной боли, но и объясняет

ее связь со слабостью мышц плечевого пояса. Читателям предлагается комплекс упражнений для избавления от боли без лекарственных препаратов и советы по укреплению своей психики.



51.204
В 32

Верклова, Ю. Д. ЗОЖ: оно вам надо? : как меняются правила здоровой жизни / Юлия Верклова. – Москва : АСТ, 2020. – 269 с.

Юлия Верклова четверть века пишет статьи о здоровье в российские и зарубежные газеты и журналы. Ее книга о том, как адаптироваться к постоянно меняющимся с учетом мировых тенденций и личных предпочтений правилам ЗОЖ. Полезной опцией данного издания можно назвать наличие QR-кодов, по которым можно перейти к первоисточникам. Например, на сайте ВОЗ можно определить оптимальную для себя физическую нагрузку, а на сайте ВЦИОМ ознакомиться с российским топом-5 вредных продуктов питания. Полезного вам чтения!



51.204
З-86

Зорина, И. В. Гормональные ловушки после 40 : как их избежать и сохранить здоровое тело / Инна Зорина. – Москва : Эксмо, 2020. – 255 с.

Даже от врачей можно услышать, что гормональный дисбаланс с возрастом неизбежен. Автор книги, сертифицированный нутрициолог, на примере своего опыта доказывает, что это не так. Инна Зорина рассказывает, как контролировать гормональный фон после 40 лет, какие микроэлементы и витамины нужны женскому организму, как сбалансировать суточный рацион и т.д. Особо автор подчеркивает необходимость консультаций с врачом перед выполнением рекомендаций данного пособия.



51.204.0
К 38

Кигим, Т. В. Майя Плисецкая и все звезды : секреты долголетия в лицах / Татьяна Кигим. – Москва : Эксмо, 2013. – 215 с.

Предлагаем вам познакомиться с жизнеутверждающей книгой. В ней собраны именные секреты физического и творческого долголетия знаменитых и узнаваемых людей нашей страны. Многие из них перешигнули 80-летний, 90-летний и даже 100-летний рубежи жизни. Они жили в годы разрухи, Гражданской и Великой Отечественной войны, многие прошли лагеря и ссылки. Иван Павлов, Дмитрий Лихачев, Лев Гумилев, Александр Солженицын, Владимир Зельдин, Борис Ефимов, Майя Плисецкая, Николай Гамалей. Что позволило им не сломиться, сохранить жизнь, здоровье и бодрость духа, несмотря на неблагоприятные условия?



51.204
М 99

Мясников, А. Л. Женское здоровье и долголетие : лекарства, анализы, обследования / Александр Мясников. – Москва : Эксмо, 2023. – 206 с.

Доктор Мясников дает ответы на самые важные вопросы, возникающие у женщин после 50 лет, и предлагает пути решения проблем. Вызовут интерес следующие разделы книги: «Как хорошо быть женщиной», «Все болезни от стресса», «Боль многих женщин», «Как оставаться здоровой и продолжать радоваться жизни». И, несомненно, будут полезны советы от мамы А. Мясникова – доктора-геронтолога Ольги Мясниковой-Дорбы, прожившей в радости и гармонии с собой до 92 лет.