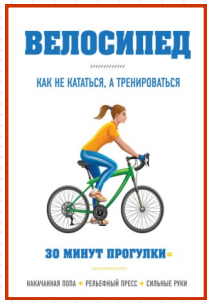
75.721.7
Х 98

Хьюитт, Б. Велосипед : не кататься, а тренироваться / Б. Хьюитт ; [перевод с английского П. И. Михеева]. - Москва : Эксмо, 2018. - 157 с.



Быть независимым, бодрым, активным в любом возрасте - к этому стремится любой человек. Цель книги - предложить для людей с разным уровнем физической подготовки некоторые способы тренировки, используемые спортсменами-велосипедистами. Даны советы, чем заменить езду на велосипеде в зимнее время года (беговые лыжи, бег и т.д.).

53.59
Ч-68

Чистые сосуды по Залманову и еще чище. – Москва : Эксмо, 2012. - 272 с.

Система очистки сосудов знаменитого доктора начала XX века А. С. Залманова используется пациентами многих европейских стран. Автору книги, Ольге Калашниковой, удалось вылечить серьезные хронические заболевания, используя эту методику. И она решила написать книгу, надеясь, что она подтолкнет читателей взять на себя ответственность за свое здоровье и избавиться от болезней.

51.204.0
Ш 52

Шестова, О. Л. Возраст : преимущества, парадоксы и решения / О. Шестова. - Москва : Эксмо, 2018. - 224 с.

Книга кандидата биологических наук Ольги Шестовой содержит серьезную медицинскую информацию, основана на строгих научных данных, но при этом написана понятно и не страшно. В ней описаны меры по укреплению и восстановлению здоровья человека в разные возрастные периоды жизни.

53.591.1
Ю 57

Юнь, Л.
Китайская медицина для здоровья и долголетия / Л. Юнь. - Москва : Эксмо, 2013. - 288 с.

Все больше людей в мире разочаровываются в методах западной медицины и начинают интересоваться оригинальными системами оздоровления. Юнь Лун, врач и специалист по изучению «Искусства войны Сунь-цзы», развил идеи древних медиков и написал книгу по традиционной китайской меди-цине, основанную на этой военной доктрине. Она призвана вдохновлять на поддержание душевного равновесия и сохранение хорошего здоровья в самом зрелом возрасте.

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»

Золотые правила здоровья

Рекомендательный список литературы
для людей пожилого возраста

Ангарск
2021

Уважаемые читатели!

В 2020 году на базе читального зала Центральной городской библиотеки был открыт Многофункциональный центр активного долголетия для людей пожилого возраста. Предлагаем познакомиться с новой литературой, которая поможет жить в здоровье, радости и гармонии с собой. Ждем вас!

51.204.0
Б 90

Бубновский, С. М. 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия / С. Бубновский. – Москва : Эксмо, 2017. - 188 с.

Сергей Бубновский в своей книге рассказывает о пяти основных условиях активного долголетия, правильном питании, оздоровительных упражнениях. Автор призывает читателей взглянуть на свой организм не со стороны болезни, а со стороны возможностей, данных природой. Книга будет полезна всем, кто твердо решил улучшить качество жизни и прожить 100 лет.

51.204.0
М 22

Маматов, А. Активное долголетие : упражнения для крепкого здоровья, бодрости, иммунитета / А. Маматов. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 220 с.

Алексей Маматов – известный в России невролог, врач восстановительной медицины делится с нами авторскими практиками закаливания, восточной гимнастики, лечебного голодания. Путем проб и ошибок он разработал методики укрепления здоровья, которые доступны любому человеку при наличии свободного времени и желания.

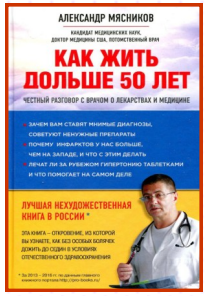
75.68
М 60

Мильнер, Е. Ходьба вместо лекарств / Е. Мильнер. - Москва : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2012. - 247 с.

Автор книги, кандидат медицинских наук Евгений Миллер более 30 лет занимался исследованием оздоровительной тренировки людей среднего и пожилого возраста. Он рассказывает об этом в доступной и увлекательной форме. Подробно описана наиболее эффективная методика овладения оздоровительной (ускоренной) ходьбой и ее влияние на организм человека. Книга будет полезна широкому кругу людей среднего и пожилого возраста.

5
М 99

Мясников, А. Л. Как жить дольше 50 лет : честный разговор с врачом о лекарствах и медицине / А. Л. Мясников. - Москва : Эксмо, 2015. - 192 с.



Эта книга взорвала книжный рынок нашей страны и является самой продаваемой книгой о здоровье. Автор, потомственный врач Александр Мясников, доходчиво и просто рассказывает о самых важных и актуальных проблемах, с которыми мы все сталкиваемся ежедневно. О нашем здоровье! Как надо и как не надо о себе заботиться. Когда необходимо идти к врачу, а когда можно помочь себе самостоятельно.

Какое из рекомендованных средств действительно поможет и как выбрать врача или клинику, чтобы не попасть в руки шарлатанов.

51.204.9
М 99

Мясникова, О. А. Как сохранить здоровье и продлить активную жизнь : отвечает 92-летний врач-геронтолог Ольга Мясникова / О. А. Мясникова. - Москва : Э : Эксмо, 2019. - 254 с.

Пожилой возраст – это особенное время в жизни человека. Автор книги, врач-геронтолог с 58-летним стажем Ольга Халиловна Мясникова делится с читателями способами здорового образа жизни. Мама известного доктора научит бороться с возрастными изменениями и жить в радости и гармонии с собой.

51.230
М 99

Мясников, А. Л. Пищеводитель / А. Л. Мясников. - Москва : Э, 2016. - 304 с.

Потомственный врач Александр Мясников готов научить читателей ежедневно зарабатывать здоровье себе и близким, придерживаясь принципов рационального питания. Только профессионал поможет разобраться в океане информации о диетах и выбрать правильные и полезные советы для сбалансированного и здорового питания, а также безопасного снижения веса.

Эта книга для тех, кто понял, что здоровый образ жизни - тяжелый труд. Кто готов бросить вредные привычки и начать постоянным самоконтролем зарабатывать себе дополнительные годы жизни без онкологии, без инфарктов и инсультов, без горстей лекарств.