

Правила здорового образа жизни

- 1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.*
- 2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.*
- 3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.*
- 4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.*
- 5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядит красивым, здоровым и отдохнувшим.*
- 6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.*
- 7. Закаливайте свой организм.*
- 8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.*



Телефон: 8(831-97)50-3-34
Эл. почта: pochinki_bibl@mail.ru
Сайт: <http://pochinki-bibl.ru>

[с. Почкины пл. Ленина, д.55](#)
[Часы работы:](#)
[с 8.00 до 17.00](#)
[без перерыва на обед](#)
[Выходной день – суббота](#)



<https://vk.com/id388201096>



<https://www.ok.ru/p.tsentralnayabiblioteka>



Составитель: Гаврикова Е. Н.

МБУК ЦБС Починковского 12+
муниципального округа
Центральная библиотека
Починковского округа
Методико - библиографический отдел

Быть здоровым- это стильно



Информационный буклет
для массового читателя

Почкины
2021

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



Литература о здоровом образе жизни:

Книги:

1. **Бубновский, Сергей Михайлович.** Большая энциклопедия здоровья. Лечение позвоночника и суставов без лекарств / Сергей Бубновский. – Москва : Эксмо, 2014. – 752 с. : ил. – (Оздоровление по системе доктора Бубновского).

2. **Бруно, Изабель.** Массаж мира. 10 самых лучших и современных техник в одной книге / И. Бруно ; переводчик Д. В. Бондаревский. – Москва : Эксмо, 2015. – 224 с. : ил. – (Подарочные издания. Красота и здоровье).

3. Восстановление организма при хронических заболеваниях / Е. Г. Денисова, С. А. Кочнева, Н. Д. Леванова . – Москва : Вече, 2008. – 256 с. – (Медицина + здоровье).

Статьи:

1. Вдох и выдох с пользой для тела : Будьте здоровы : [16+] // Столетник. – 2020. - № 5. - С. 18 – 19. - (Оздоровительные техники дыхания.).

2. Витамины для мозга : Элемент здоровья : [16+] // Столетник. - 2020. - № 7. - С. 26 – 27. - (Какие вещества необходимы для улучшения мозговой деятельности.).

3. Источник жизненных сил : Фитотерапия : [16+] // Столетник. – 2020. - № 4. - С. 22 – 23. - (Описание применения саган-дайля в медицине.).



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



любви



радуйся жизни