

Рекомендательный список литературы по
здоровому образу жизни

«Всем, кто хочет быть здоров»



В мире не существует ничего ценнее здоровья. Правильное питание, занятие спортом и отсутствие вредных привычек позволяет человеку быть всегда молодым и бодрым. Но даже такой образ жизни не может быть гарантией, проблемы со здоровьем могут возникнуть у каждого, независимо от того, на каком континенте он проживает, какую веру исповедует. Охрана здоровья граждан – это неотъемлемая составляющая каждого цивилизованного государства.



Здоровье — мудрых гонорар... (Беранже Пьер Жан)

*Как улучшить состояние души и тела и прожить
максимально долго — на эти вопросы отвечают книги о
здоровье.*

Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 237,[3]с. – (Медицина и здоровье). - ISBN 5-17-011235-1, 5-271-03253-1.



Эта книга – настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о курении и наркотиках, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений. Причем это не теоретические рассуждения, а четкие рекомендации: как избавиться от лишнего веса, как бросить курить, как наладить здоровый сон или избавиться от стресса.

Здоровье на «отлично»! Самоучитель по укреплению здоровья для детей.
– М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 320с.: ил. - ISBN 5-7905-1719-6.



Все люди мечтают быть здоровыми и придумывают для этого разные хитрости и премудрости. Конечно, лекарства от всех болезней нет, и все же здоровье находится в полной власти человека. Из нашей книги ты узнаешь, как научиться контролировать собственное тело, получать ощущения легкости и свободы, как связаны между собой здоровье и жизнерадостность, как сон, питание и развлечения могут укрепить твой организм. Приятного чтения тебе и железного здоровья!

Перлмуттер, Д. Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью / Дэвид Перлмуттер, Кристин Лоберг, Переводчик Галина Федотова, Светлана Чигринец. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.- 460 с.: ил. – ISBN 978-5-00117-132-4.



Многие из нас слышали о вреде жирной или жареной пищи, о вреде мяса или молочных продуктов. Но то, что углеводы (сахар, хлеб, крупы, макароны, рис) разрушают наш мозг -неожиданная новость.

Автор книги - известный невролог и специалист по вопросам питания Дэвид Перлмуттер за годы практики установил связь между тем, что мы едим, и работой нашего мозга.

Он доказал, что проблемы с памятью, стресс, бессонница и плохое настроение лечатся отказом от определенных продуктов питания. Тем, кто не страдает подобными проблемами, правильная диета поможет сохранить хорошее самочувствие и остроту ума.

С помощью данных последних исследований в области неврологии и случаев из своей практики автор доказывает, что здоровье мозга в наших руках.

Рот, Т. Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие / Том Рат. - Альпина Паблишер, 2015. – 203 с. – (Здоровый образ жизни) - ISBN: 978-5-9614-4757-6.



Идеальное начало, если вы решили начать вести здоровый образ жизни и ищете лучшие книги о здоровье, с которых начать. Вот, пожалуйста.

Автор книги — Том Рат, американский писатель и оратор. Его профессиональная сфера — лидерство и развитие личности, но так уж получилось, что ему пришлось окунуться с головой в сферу здоровья. У Тома обнаружили редкую генетическую болезнь, справиться с которой было можно, но сложно, и чтобы замедлить её развитие, Тому пришлось переключиться с образа жизни и диеты типичного американца на максимально здоровый образ жизни. Об этом Том и написал книгу «Ешь, двигайся, спи». В лёгкой и увлекательной форме Тому удалось дать максимум полезной информации о том, как вести активный образ жизни, как организовать правильный здоровый сон, а также как правильно питаться. Книгу «Ешь, двигайся, спи» я рекомендую всем в качестве путеводителя в мир здоровья современного городского человека. Современная, лаконичная и сугубо научная, без увлекательных подробностей про чистку от десяти видов паразитов и уринотерапию для крепкого сна. Другая похожая книга — «Год, прожитый правильно» Бретта Блюментала. Про то же самое, поэтому если вы не можете найти «Ешь, двигайся, спи», то читайте «Год, прожитый правильно».

Мясников, А.Л. Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о лекарствах и медицине : 12+ / Александр Мясников. – М. : Эксмо, 2014. – 192 с. – (О самом главном с доктором Мясниковым). – ISBN 978-5-699-59585-3.



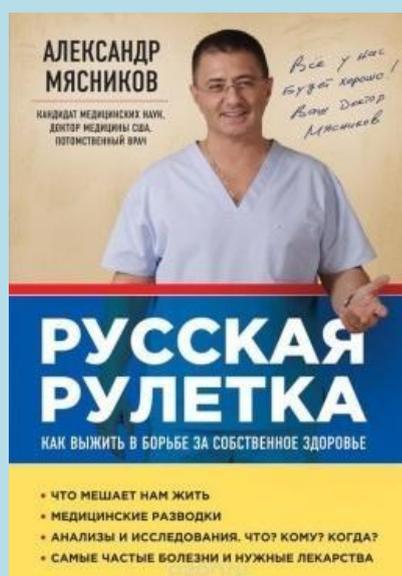
Книга – увлекательный диалог с не ангажированным врачом, благодаря которому меняется взгляд на возможность излечения самых распространенных болезней.

Мясников, А. Л. «Ржавчина» : что делать, чтобы сердце не болело : 12+ / Александр Мясников. – М. : Эксмо, 2016.- 224 с.- ISBN 978-5-699-76734-2.



Книга ориентирована преимущественно на тех, у кого уже диагностировано одно из сердечно-сосудистых заболеваний. Почти половину текста составляет описание различных лекарств, их побочных эффектов, преимуществ и недостатков, возможных последствий комбинирования и т.д.

Мясников, А.Л. Русская рулетка: Как выжить в борьбе за собственное здоровье : 12+ / Александр Мясников. – М. : Эксмо, 2014. -256 с. - ISBN 978-5-699-73962-2.



Доктор Мясников сумел впервые стать переводчиком с медицинского языка на человеческий для многих россиян. Он не запугивает человека, как это зачастую принято в отечественной медицине, а дает объективную, проверенную медицинскую информацию. При этом он ободряет и вселяет уверенность, что все у нас будет хорошо.

***«Надо непременно встряхивать себя физически,
чтобы быть здоровым нравственно».***

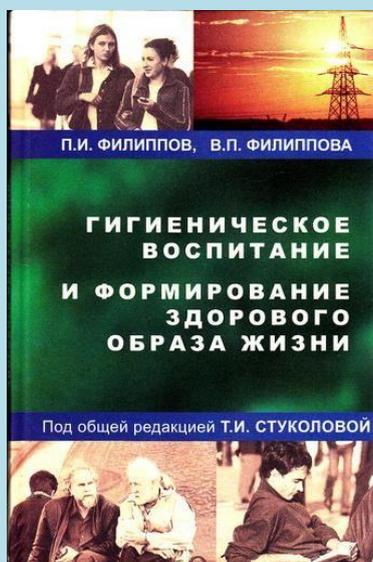
Л.Н.Толстой

Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с. – (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-2653-4, 978-5-7695-5763-7.



В данном издании освещены вопросы охраны укрепления здоровья населения. Представлена методика изучения влияния экологии на человека. Рассматриваются теоретические и практические основы профилактики заболеваний, приводятся сведения о факторах среды формирующих и разрушающих здоровье. В доступной форме описаны средства и методы его укрепления. Книга адресована студентам высших учебных заведений, будет полезна специалистам, работающим в системе профессионального образования, а также широкому кругу читателей.

Филиппов, П.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни / Филиппов П.И., Филиппова В.П. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. - 288 с. - ISBN: 5-89004-111-8.



Здоровье человека – это не только отсутствие болезней и благополучие. Это в большой степени наличие гигиенического мировоззрения и гигиенической культуры. Данная книга представляет собой обзор и научно-практический анализ состояния гигиенического воспитания и формирования здорового образа жизни. Санитарное просвещение – это важное направление в профилактической медицине. Гигиеническая культура рассматривается в данной книге как один из важных ресурсов здоровья.

Кудеров, М. Книга зожника / Максим Кудеров, Юлия Кудерова, Александр Максименко.- М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 180 с.: ил. – (Здоровое питание). - ISBN 978-5-00146-045-9.



Простой взгляд на здоровое питание, тренировки и образ жизни с точки зрения науки. Авторы этой книги — основатели проекта zozhnik.ru — собрали актуальные научные данные о здоровом образе жизни. Оказалось, что ЗОЖ — это не жесткие самоограничения и мучительные тренировки, а здравый смысл, разнообразие и умеренность. Подробно и доходчиво авторы разбирают «столпы» ЗОЖа: питание, тренировки и отдых.

А еще развенчивают несколько самых популярных мифов о диетах, БАДах и фитнесе:

— Можно ли есть после шести?

— Нужно ли закрывать углеводное окно, качаться в зале и бегать по холмам?

— Как рассчитать калории и так ли это необходимо на самом деле?

Книга формирует рациональное представление о питании и физкультуре, помогает сориентироваться в мире, где одна «самая эффективная диета — похудеешь за неделю, если знаешь этот секрет» сменяет другую, и начать все-таки вести этот здоровый образ жизни.

