



буклет



г. Гусь-Хрустальный, 2017

Никогда не поздно вспомнить старый, но всегда нужный совет Авиценны:

*Питанье - неперемное условие
того, чтоб было в целости здоро-
вье.*

*То будет тяжело для усвоенья, что
ешь без аппетита и уменя.*

*Порой бывает так, что сам больной
привык питаться пищею дурной.*

*Становится привычка страшной
силой, ведет к болезни и грозит
могилой.*

*А от привычки вредной, как от яда,
лишь постепенно избавляться надо.*

*В еде не будь до всякой пищи падок,
знай точно место, время и порядок.*

Ждём Вас по адресу:

**г.Гусь-Хрустальный
ул.Калинина, д. 34,**

Часы работы:

Ежедневно с 10.00 до 18.00

Выходной день – воскресенье

т.: 2-18-76

Сайт: <http://gbic.ucoz.ru/>

13 СПОСОБОВ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ

(рекомендации Университетского госпиталя Женевы)



Дорогие читатели!

Предлагаем Вашему вниманию книги, которые вооружат Вас некоторыми знаниями, необходимыми для сохранения и поддержания вашего здоровья.

Будьте здоровы! Живите долго!

*Из малой песчинки наших забот
о здоровье вырастает гора
Долголетия и Счастья!*

Кацудзо

Ниши



Измени свой мозг-изменится и тело! /Дэниэл Дж. Амен ; [пер. с англ. И. Веревкиной]. – Москва : Эксмо, 2011. - 492 с. : ил.

Дэниел Амен снова доказал, что он один из самых необычных врачей-практиков. Как он верно объясняет в Е „Измените свой мозг — изменится и тело!“, мозг —

это главный центр контроля, отвечающий не только за наши мысли и чувства, но и за внешность. Если вы хотите оптимизировать свою жизнь — вам необходимо прочитать эту книгу.



Искусство не стареть / Томас Ханна ; [пер. с англ. Г. Рохлин]. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2013. - 223 с. : ил.

Эта книга рассказывает об уникальной методике избавления от так называемых возрастных болезней. Теперь вы сможете убедиться в этом сами, освоив гибкую и несложную программу физических и

психологических упражнений. Уделяя им совсем немного времени, вы сможете не только избавиться от целого ряда болезней, но и наслаждаться прекрасным самочувствием и гибкостью тела и в 40, и в 60, и даже в 80 лет.



Стрельникова: гимнастика для тех, кто хочет меньше болеть: дышим, говорим, поем правильно /Татьяна Вишнева. - Москва : АСТ, 2014.- 191 с. : ил.

Гимнастика А. Н. Стрельниковой помогла сотням тысяч людей избавиться от различных заболеваний. В этой книге

читатель найдет не просто описание упражнений этой удивительной гимнастики, но опыт ее освоения, подробный разбор каждого упражнения, комментарии, полезные советы.

Еда, которая лечит суставы,



позвоночник, сердце, сосуды, диабет : 600 рецептов блюд, которые помогут вам выздороветь / сост. Ю. С. Пернатъев. – Харьков ; Белгород : Клуб семейного досуга, 2014. - 320 с.

В книге представлено 600 рецептов блюд для диетического рациона при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также при сахарном диабете.

Автор подробно описывает основные принципы рационального

питания при различных заболеваниях, полезные для здоровья продукты и те, от которых необходимо отказаться.

Правильное питание : секреты здоровья и долголетия / Н. Мазнев. -

Москва : ДОМ. XXI век : РИПОЛ классик, 2010. - 63 с.



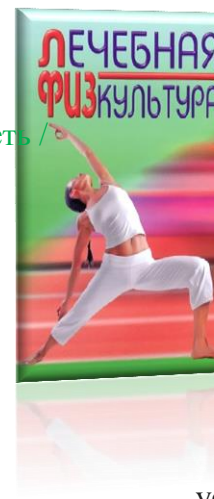
Правильное питание - основа сохранения здоровья. Недостаток некоторых веществ – главная причина нарушений различных функций организма и многих заболеваний. Автор рассказывает о том, как при помощи правильного и сбалансированного питания очистить и оздоровить организм, избавиться от

многих недугов и получить мощный

заряд жизненных сил.

Лечебная физкультура. - Москва :

Человек, 2013. - 191 с. : ил.



Выполнение физических упражнений является одним из основных средств физического развития организма. Проведение и обучение физическим упражнениям проводится по типу создания простых или сложных

условных рефлексов человека.

Правильное и уверенное овладение техникой физических упражнений обязательно придет в процессе тренировки, главное это систематическое повторение одних и тех же упражнений.