

Советуем прочитать

Книги

1. **Андреев, Ю. А.** День здоровья с утра до вечера в XXI веке. – СПб. : Питер, 2009. – 279 с.
2. **Морган, Д.** Будь лучшим! Разумный способ привести в порядок ваше здоровье, тело и сознание : [пер. с англ.]. – М. : Эксмо, 2009. – 126 с.
3. **«Нет» – вредным привычкам** : алкоголизм и жизнь – несовместимы! Против наркомании – всем миром. С курильщиком – не по пути / [ред.-сост. Л. И. Жук]. – Минск : Красико-Принт, 2012. – 121 с.
4. **Печкарева, А. В.** Секреты долголетия. – М. : Мир книги, 2006. – 320 с.
5. **36 и 6 правил крепкого иммунитета** / Сероклинов В. Н. – М. : Эксмо, 2012. – 188 с.
6. **Усанин, А. Е.** Ты – то, что ты ешь. К жизни без болезней через правильное питание. – М. : Центрполиграф, 2010. – 254 с.

Статьи

1. **Андреева, Е.** Забота о здоровье должна стать системой // Здоровье. – 2011. – N 6. – С. 30.
2. **Дирксен, Г.** С природой жить – здоровым быть // Физкультура и спорт. – 2012. – № 9. – С. 14-15.
3. **Здоровый образ жизни – это про вас?** : тест // Работа. – 2012. – № 9 ; Здоровый образ жизни. – 2012. – № 9. – С. 16-17.
4. **Картошкина, А.** Пять правил крепкого здоровья // Маруся. – 2011. – N 11. – С. 10-11.
5. **Пинтосевич, И.** 7 заповедей энергии и здоровья : [отрывок из книги «Живи! : 7 заповедей энергии и здоровья»] // Работа. – 2012. – № 6 ; ДомРабота. – 2012. – № 6. – С. 26-27.

Ресурсы Интернет

1. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> – **Здоровая планета**
2. <http://www.molportal.ru/node/2257> – Молодежный портал. **Спортивные учреждения Ярославля**
3. http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/?q_category=RU.CentralRussia.Yaroslavl –

Центры здоровья: Ярославская область:

Центр здоровья на базе МУЗ МСЧ ОАО

Ярославский шинный завод

г. Ярославль, ул. Некрасова, 6
(4852) 30-86-31

Международный центр пожилых людей

«Здоровое долголетие»

г. Ярославль, ул. Угличская,
40 (4852) 73-44-27

В центрах здоровья любой гражданин России может бесплатно получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказу от вредных привычек. Хотите подобрать диету, узнать, как правильно двигаться или бросить курить? Многопрофильные специалисты ответят на ваши вопросы, проведут тестирование и дадут рекомендации.

Центральная библиотека

им. М. Ю. Лермонтова,

150049, г. Ярославль, пр-т Толбухина, д. 11

www.clib.var.ru

foton@clib.var.ru

информационно-библиографический отдел,

организационно-методический отдел,

отдел информационных технологий:

45-86-98

informcb@ya.ru

абонемент:

21-36-65

abonement@clib.var.ru

Муниципальное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система города Ярославля»
Центральная библиотека им. М. Ю. Лермонтова
Информационно-библиографический отдел



**Хочешь быть
здоровым -
будь им!**

Добрые советы для хорошего здоровья

«Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведем»

Артур Шопенгауэр

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. От состояния здоровья человека зависит продолжительность его жизни и здоровье его потомков. Здоровье – это не только отсутствие болезней и каких-либо дефектов, но и состояние физического, душевного, социального и духовного благополучия, процесс постоянного поддержания этого благополучия. Отсюда ясна необходимость сохранения и укрепления здоровья. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, вот вернуть его очень и очень трудно. Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести

1. Соблюдайте режим дня. Просыпайтесь вовремя, с учетом того, чтобы собираться не торопясь. Ложитесь спать не позднее 22.00.
2. Больше двигайтесь, займитесь физкультурой.
3. Закаляйтесь. Контрастный душ – еще одна вещь, которая бодрит и придает сил.
4. Обязательно завтракайте. Пища человека должна содержать меньше жиров, сахара и муки. Фрукты, овощи и продукты, содержащие клетчатку – то, что нужно. Питайтесь дробными порциями в течение всего дня.
5. Старайтесь выпивать не менее 10-ти стаканов обычной воды в день.
6. В течение дня сохраняйте положительный настрой и избегайте стрессов, которые негативно отражаются на состоянии вашей нервной системы.
7. Откажитесь от вредных привычек (употребления алкоголя, табака и наркотиков).
8. Разгадывание кроссвордов, изучение иностранных языков, счёт в уме помогут Вам тренировать головной мозг. Благодаря этому замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей.
9. Выделите время для вечерних прогулок на свежем воздухе.
10. Умейте отдыхать! Хороший сон, отвлеченность от основной деятельности способствуют спокойствию, укреплению нервной системы и организма в целом.
11. Любите то, что Вы делаете! Будь это работа, волонтерство, увлечение, любое действие должно приносить Вам радость и удовлетворение.
12. Будьте благодарны вашей жизни, здоровье – это все, что у вас есть. Благодарность полезна для души, а также для вашего здоровья.

Мудрые мысли о здоровье

«Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает». (Джованни Боккаччо, итальянский писатель и поэт)

«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства». (Джон Леббок, английский археолог и этнограф)

«Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне». (Генри Дейвид Торо, американский писатель, мыслитель, натуралист, общественный деятель)

«Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы». (Гиппократ, древнегреческий врач)

«Гимнастика удлиняет молодость человека» (Джон Локк, британский педагог и философ)

«Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и веселое настроение духа». (Кристофер Якоб Бострём, шведский философ)

«Праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье – напротив того, устремление ума к чему-либо приносит за собой бодрость, вечно направленную к укреплению жизни». (Гиппократ, древнегреческий врач)

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». (Аристотель, древнегреческий философ и учёный)

«Надо стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух». (Децим Юний Ювенал, римский поэт-сатирик)

«Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье». (Генрих Гейне, немецкий поэт, публицист и критик)