



ГУК «Солигорская районная центральная библиотека»  
Отдел информационно-библиографической работы



Стиль жизни -



ЗДОРОВЬЕ

Солигорск 2026

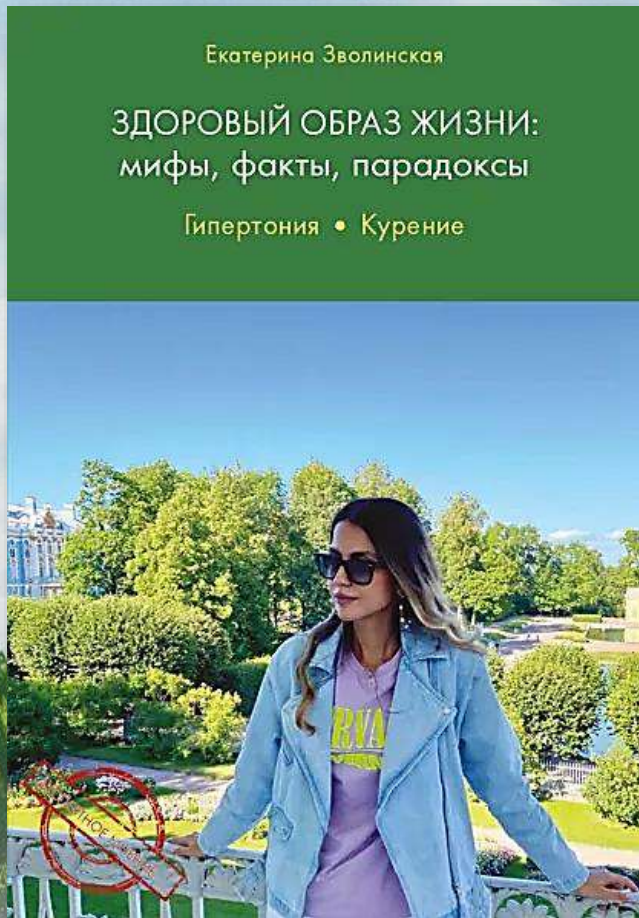
**Стиль жизни** – это индивидуальный набор привычек, ценностей, предпочтений и убеждений, которые определяют способ, которым человек ведет свою жизнь, принимает решения и взаимодействует с окружающим миром.

Люди, приверженцы здорового образа жизни, обычно ставят свое здоровье и благополучие на первое место. Они стремятся поддерживать здоровый баланс между физическим и эмоциональным здоровьем, следуя правильному питанию, регулярно занимаясь физическими упражнениями и заботясь о своем психическом благополучии.

Вашему вниманию предлагается подборка литературы по данной теме, собранная из фонда районной центральной библиотеки.



Зволинская, Е. Ю. Здоровый образ жизни: мифы, факты, парадоксы. Гипертония. Курение / Е. Ю. Зволинская. – 2-е изд. – Москва : Дарь, 2023. – 78, [1] с. – (Экспертное мнение)



В издании представлены основные принципы (алгоритм) здорового образа жизни, обсуждаются новейшие теории возникновения заболеваний, а также методы борьбы с факторами риска.

Книга предназначена для широкого круга читателей. Она основана на последних клинических рекомендациях, базирующихся на крупнейших международных и отечественных исследованиях, участником которых был сам автор.



Хобсон, Р. Маленькая книга хорошего сна : [для счастливого, энергичного, успешного дня] / Роб Хобсон ; [перевод с английского Е. Кузнецовой]. – Москва : Колибри : Азбука-Аттикус, 2020. – 172, [3] с.



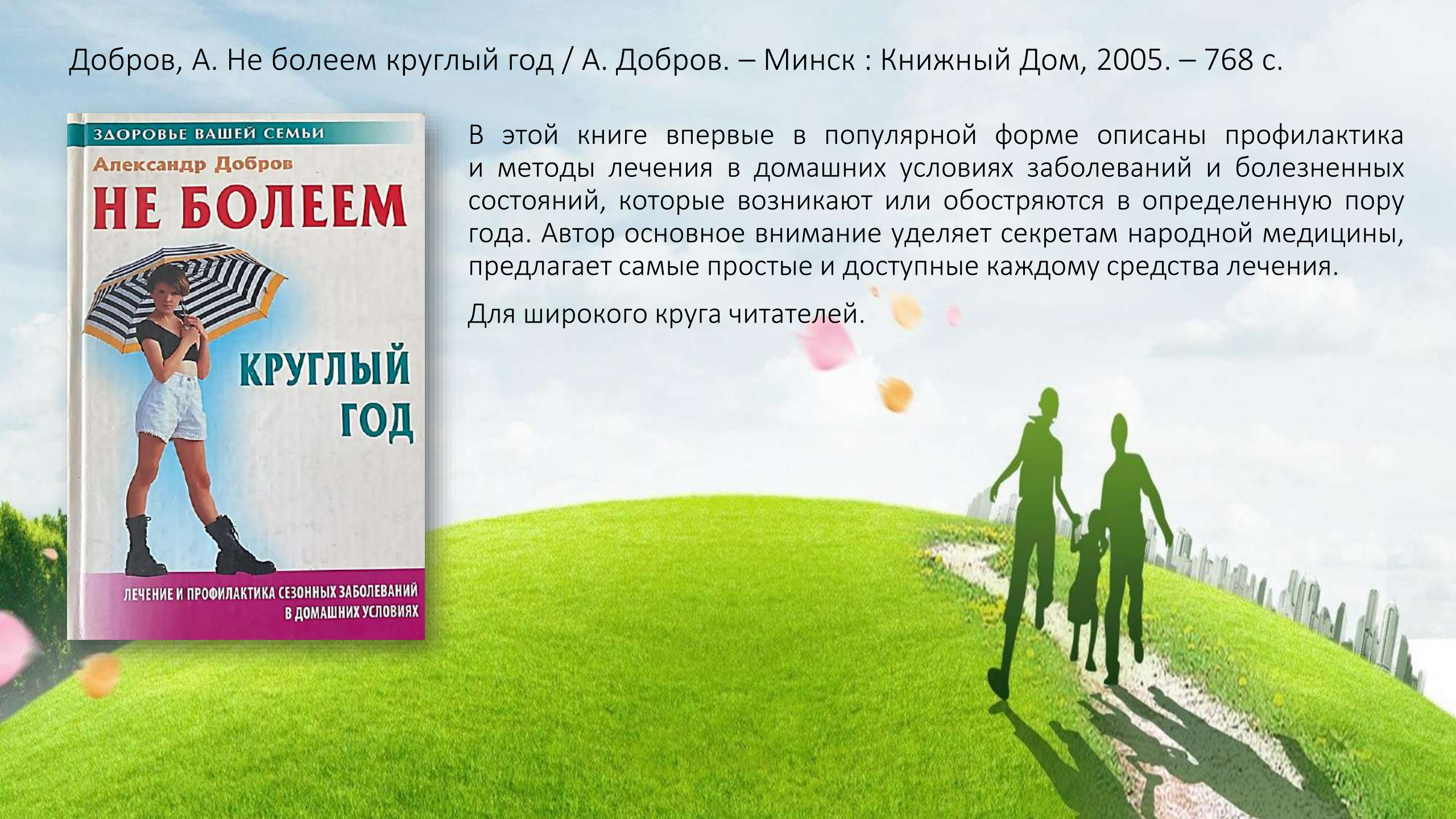
Это практическое руководство – чудесное путешествие в страну сна, которое начинается с определения различных причин бессонницы и других проблем с засыпанием. Популярный британский диетолог-нутрициолог и коуч по здоровому образу жизни Роб Хобсон, основываясь на новейших научных исследованиях и рекомендациях экспертов, помогает выявить факторы, которые мешают хорошему сну, и предлагает исправить ситуацию самыми разными способами – от коррекции рациона до медитации и осознанной визуализации. Прочитав эту книгу с очаровательными иллюстрациями, вы будете не только лучше спать ночью, но и просыпаться счастливыми, энергичными и полными сил.

Добров, А. Не болеем круглый год / А. Добров. – Минск : Книжный Дом, 2005. – 768 с.

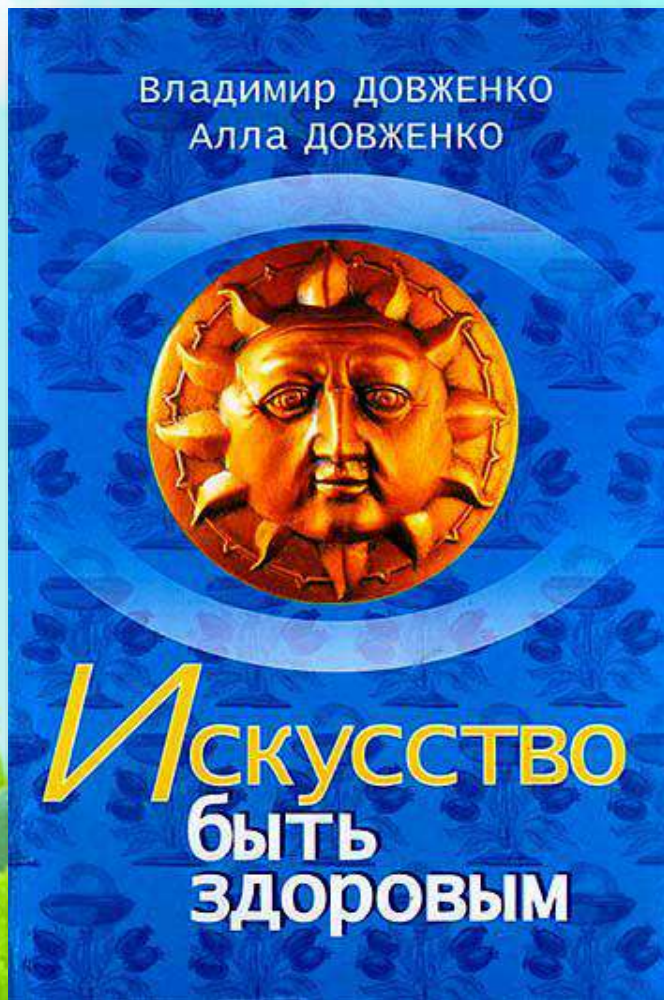


В этой книге впервые в популярной форме описаны профилактика и методы лечения в домашних условиях заболеваний и болезненных состояний, которые возникают или обостряются в определенную пору года. Автор основное внимание уделяет секретам народной медицины, предлагает самые простые и доступные каждому средства лечения.

Для широкого круга читателей.



Довженко, В. Искусство быть здоровым / В. Довженко, А. Довженко. – Минск : Беларусь, 2003. – 199 с.



Книга рассказывает о разных аспектах здоровья, мерах предупреждения заболеваний, о факторах риска, формировании здорового образа жизни.



Женщина : познай себя, сохрани здоровье / [составители: Г. А. Непокойчицкий, Г. В. Балакирев , М. Г. Гончарова [и др. ]. – Москва : АНС : АСТ : Астрель, 2009. – 1056 с.



Энциклопедический справочник для женщин «Познай себя, сохрани здоровье» посвящен здоровью женщины. В нем собраны воедино и систематизированы данные современных медицинских и психологических исследований. Большое внимание уделено природе возникновения различных заболеваний, как физических, так и душевных. Не отступая от традиций нашего издательства, наряду с методами лечения, применяемыми официальной медициной, мы предлагаем вниманию читателей рецепты из богатого опыта народного целительства, молитвы православным святым, а также старинные заговоры знахарей.

Кругляк, Л. Г. Секреты мужского здоровья : слабые места сильного пола / Лев Кругляк. – Санкт-Петербург : ИК «Крылов», 2022. – 631, [1] с. – (Медицина XXI века)



Автор книги, известный врач, уролог-андролог Лев Кругляк, поможет разобраться в причинах мужских болезней. Вы узнаете, как предотвратить их, а также, если недуг уже дал о себе знать, вовремя его вылечить.

Главная задача автора - помочь мужчинам сохранить своё здоровье, чтобы создать условия для полноценной и полнокровной жизни до глубокой старости. В книге представлен обширный материал по альтернативным методам лечения (фитотерапия, массаж, лечебная гимнастика, шиацу, гомеопатические и антропософские препараты, рецепты народной медицины и др.), проверенным многолетней практикой автора.

Фурманов, А. Г. Здоровый образ жизни : 15 уроков по профилактике вредных пристрастий : Методическое пособие / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев. – Мн. : Тесей, 2007. – 64 с.



В книге излагается материал, дающий представление о здоровом образе жизни и его компонентах, вредных пристрастиях и их последствиях; рассматриваются современные подходы к профилактике и лечению наркомании, соблюдению правовых норм.

Книга представляет интерес для педагогов и родителей с целью формирования у учащихся и студентов мотивации соблюдения норм здорового образа жизни. Обо всём этом и не только — в книге «Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий». (А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев)



Некрасов, А. А. 90 шагов к здоровью : авторская методика здоровой, долгой и счастливой жизни / Анатолий Некрасов. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2023. – 407, [1] с.



Книга Анатолия Некрасова, известного психолога, философа, автора бестселлера «Материнская любовь», подарит вам новое мировоззрение здоровья, более молодое тело и счастливую жизнь. На восьмом десятке лет автор сохраняет активность сорокалетнего благодаря ежедневным оздоровительным практикам. Физические, психологические, энергетические упражнения, работая в комплексе, помогут вывести ваше здоровье на качественно новый уровень. С каждым шагом вы раздвигаете границы своего сознания, увеличиваете масштабность мышления и жизни.

Здоровье не ради здоровья, а ради счастья!



Пейчев, Н. В. Полная система восстановления здоровья / Николай Пейчев. – Москва :  
Времена : АСТ, 2021. – 284, [1] с. – (Звезда тренинга)

Николай  
**ПЕЙЧЕВ** Признан лучшим  
целителем России  
в 2013 году

известный психолог, специалист  
в области энергоинформационных  
наук, участник ряда Международных  
конгрессов по целительству

**ПОЛНАЯ СИСТЕМА  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ**

**Кислотно-щелочной  
баланс в организме**

**100 000**  
Человек прошли  
авторские тренинги

**10 000**  
Обучили  
целительству более  
4000 человек

**10 000**  
Человек стали  
полностью здоровы  
и счастливы

Николай Пейчев – автор уникальной системы восстановления  
здоровья, которая уже помогла тысячам людей

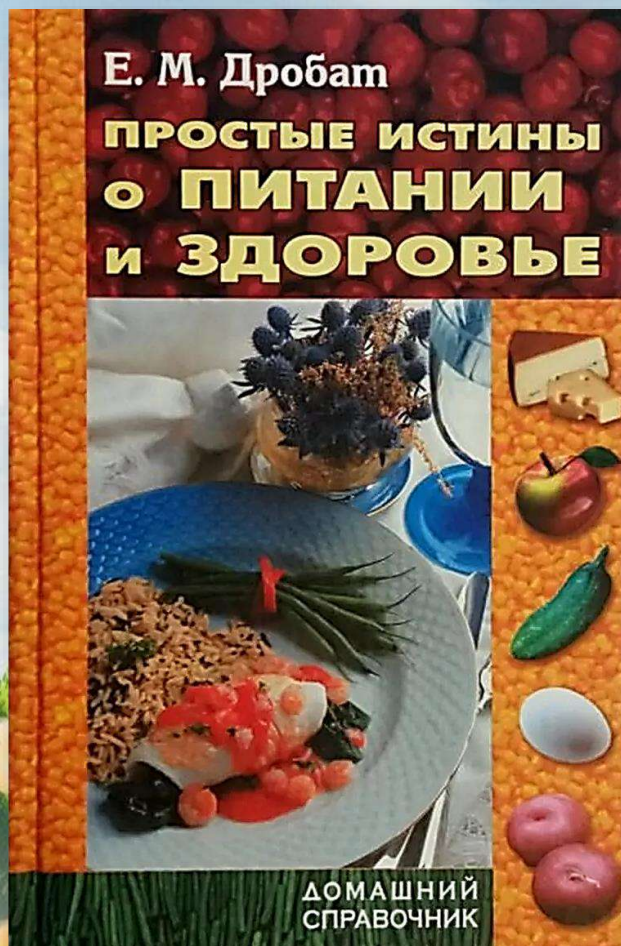
Пристром, М. С. Средства профилактики преждевременного старения и сохранения активного долголетия / М. С. Пристром, М. В. Штонда, И. И. Семенов. – Минск : Вышэйшая школа, 2022. – 285, [1] с.



Освещаются основные проблемы, связанные со старением и долголетием. Приводятся сведения о факторах риска преждевременного старения, возрастных изменениях систем и функций организма, роли терапии в сохранении здоровья. Представлены современные взгляды на средства предупреждения преждевременного старения, включая роль двигательной активности, рационального питания, применения лекарственных средств, способствующих долголетию. Профилактика старения предлагает принципиально новые подходы и технологии для повышения качества жизни людей при снижении реальных темпов старения и увеличении продолжительности активной трудоспособной жизни.




Дробат, Е. М. Простые истины о питании и здоровье / Е. М. Дробат. – Москва : Книжный Дом, 2004. – 608 с.



Книга рассказывает об основах физиологии питания человека, о его пользе для здоровья, совместимости различных продуктов, о питании по четырем группам крови. Она содержит практические рекомендации по здоровому образу жизни, рецепты приготовления блюд из различных продуктов питания (в том числе из сои), лечебного применения этих продуктов и биологически активных добавок к пище. Излагаются основные подходы к оздоровлению организма человека.





Книги по данной теме вы можете взять  
в Солигорской районной центральной  
библиотеке  
(ул. Коржа, 4)

Составитель списка:  
библиограф Ю. Л. Гринько.

2026