

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ



**Еще не придумана
таблетка от всех
болезней. Но если вы
энергичны, имеете
здоровые привычки и
правильный подход к
ежедневному рациону,
то болезни будут
обходить вас стороной.**



**Предлагаем вашему
вниманию выставку книг
по здоровому питанию.**



ЖИВИ!

16+

ЖИВИ!

7 ЗАПОВЕДЕЙ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ

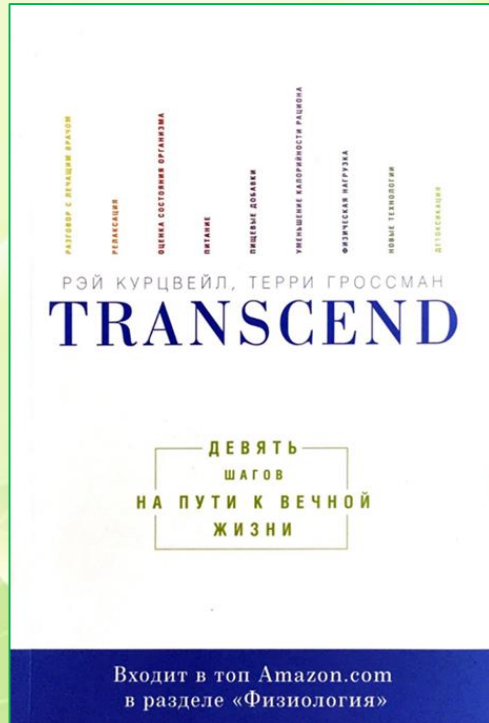
ИЦХАК ПИНТОСЕВИЧ
С ПРИЧАСТИЕМ МИХАИЛА ПИНТОСЕВИЧА

Книга для людей, стремящихся повысить свой уровень энергичности, начать успевать все и добиваться всех поставленных целей.



TRANSCEND

16+



Авторы уверены - следуя разработанному ими руководству, вы сможете жить достаточно долго, чтобы в конечном счете жить вечно и оставаться при этом здоровым.



КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ 16+

Колин Кэмпбелл
при участии Томаса Кэмпбелла

Китайское исследование



Результаты самого масштабного исследования
связи питания и здоровья

Многие болезни напрямую связаны с питанием, а их можно избежать при правильном подходе к ежедневному рациону. Это революционная книга, которая никого не оставит равнодушным: вы или станете ярым последователем, или непримиримым оппонентом Колина Кэмпбелла.



ПАЛЕОДИЕТА – ЖИВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

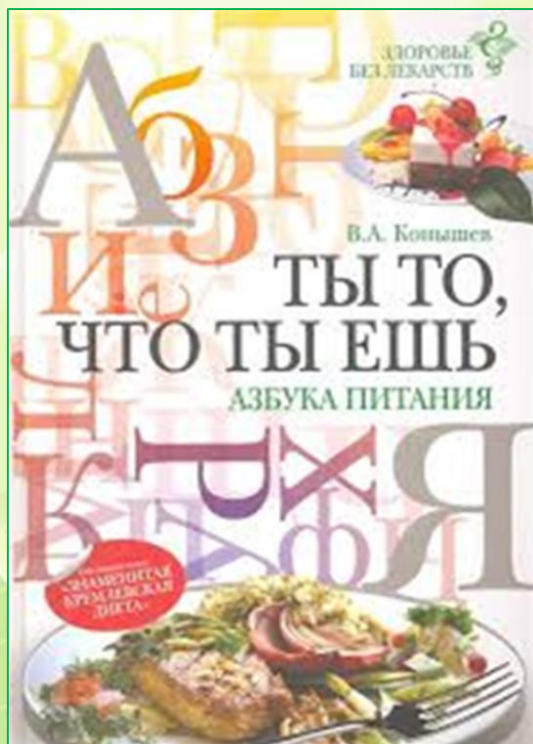
16+



Автор создал эффективный метод укрепления здоровья и сохранения молодости на основе самых последних результатов исследований. Вы узнаете, как питание, несложные упражнения и небольшие перемены в образе жизни могут радикально изменить вашу внешность и здоровье к лучшему.



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ 16+



Пользоваться книгой удивительно легко - все, что касается еды, расположено по алфавиту.



КАК ПОЛЮБИТЬ ЗДОРОВУЮ ЕДУ?

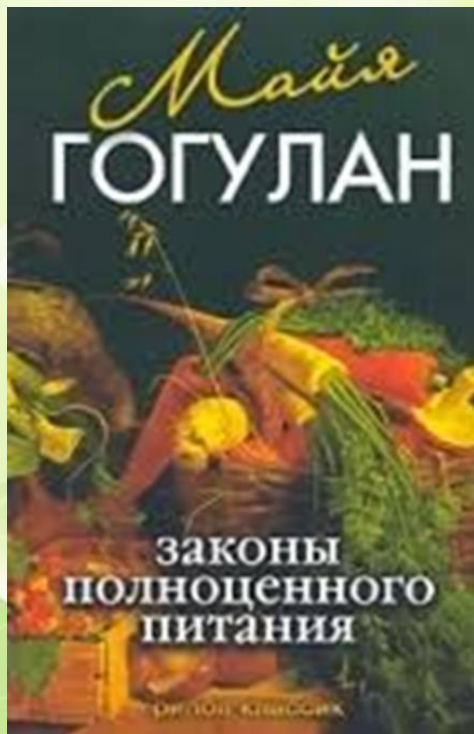
12+



Лина и Миа научат вас
объедаться овощами,
полезными смузи и
чипсами из брокколи, а
также расскажут о
пользе и истинном
вкусе специй.



ЗАКОНЫ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ 16+



Эта книга поможет вам правильно организовать питание. Для исцеления вам не потребуется ничего сверхъестественного - только самые обыкновенные и доступные фрукты, овощи и растения.




ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

16+



Эта книга о том, как выработать и закрепить привычки здорового образа жизни; как решить вопрос похудения не только через еду, а еще через осмысление, переоценку своего поведения и уклада жизни.





**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!
ВСЕ ЭТИ КНИГИ
ВЫ МОЖЕТЕ ПРОЧИТАТЬ
В НАШЕЙ БИБЛИОТЕКЕ!**

*По адресу: г. Ярославль, Московский
проспект, 147.*

