

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Всем нам хочется прожить долгую и счастливую жизнь. Чтобы этого добиться нужно иметь крепкое здоровье. Но если человек не задумывается, что и сколько он ест, а просто запихивает в себя всё подряд, в том числе немеренными количествами алкоголь и воспринимает разговоры о вреде табакокурения, как очередную страшилку, то естественно о крепком здоровье не может быть и речи. Единственный способ достичь положительного результата-это начать,как можно раньше вести здоровый образ жизни.

Человеческий организм представляет собой наисложнейший и в тоже время уникальный механизм, в котором каждый сустав, каждая клеточка имеют свою определённую роль. И мы под понятием здоровье понимаем насколько эффективно,без сбоев работает наш организм.Но помимо нашего физического тела существует и духовное. Многие недооценивают роль духовного состояния, которое также в полной мере относится к понятию здоровье. Вы наверное слышали такие выражения как В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ или ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ. Значит, если Вы постоянно раздражены, эмоционально неуравновешены, то весь этот негатив спроецируется на физическое тело ввиде различных болезней. На страницах Интернета много сайтов для тех, кто хочет прожить долгую и счастливую жизнь, т.е. о самом главном-здоровье. Мы предлагаем Вам ознакомиться с несколькими из них.



<http://hls.kz/>

Информационный сайт Национального центра проблем формирования здорового образа жизни (НЦ ПФЗОЖ). На сайте вы найдете много интересных новостей, полезной информации о здоровье и окружающей нас жизни.



<http://www.bienhealth.com/>

Сайт о здоровье и здоровом образе жизни

Как мы строим свой образ жизни, так мы жизнь и проживаем. Если Вы будете вести здоровый образ жизни, то почувствуете себя гораздо лучше, настроение всегда будет хорошим, а продолжительность Вашей жизни увеличится. На этом сайте затронуты многие интересные темы, такие как «Правильный прием витаминов», «Средства для повышения иммунитета» и многие другие. Проблемы со сном? Мучает излишний вес? Как бросить курить? Ответы на эти и многие другие вопросы.



ЗДОРОВА.narod.ru <http://zdorova.narod.ru/index.htm>

Сайт о здоровом образе жизни и обо всем, что с ним связано: о спорте, бане, о вреде здоровью.

Подробно рассмотрено функционирование организма человека с точки зрения физиологии — внутренние процессы в организме. Профессиональный подход к тренировкам, питанию, средствам восстановления и т.п



<http://www.zdorovy.ru/>

ZDOROVY.ru – для тех кто ведет здоровый образ жизни.

На этом сайте публикуются различные статьи о здоровом образе жизни.



<http://www.zog.kz/>

Карагандинский областной центр формирования здорового образа жизни

Этот сайт посвящен Вашему здоровью и здоровью Ваших близких! Возможно, здесь вы найдете для себя ту информацию, что долго искали, и ваше самочувствие и настроение улучшатся!

В фондах ОУНБ им. Н.В. Гоголя имеются мультимедийные издания о здоровом образе жизни

Трейси, Б.

21 способ дожить до 100 лет [Электронный ресурс] : аудиотренинг. - М. : Аудио-Консалт, 2006. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).



Вы получите 7 способов постановки конкретной цели и планировании действий для поддержания вашего здоровья.

Вы узнаете, в каком возрасте и почему вам необходимо пройти первый серьезный медосмотр.

Вы получите простое и эффективное упражнение по соблюдению правильного веса.

Вы узнаете секрет долголетия и соблюдение правильной диеты на примере долгожителей племени Хунза в России.

Вы узнаете, как наши предки соблюдали традиции рационального питания и какие виды пищи нельзя смешивать друг с другом.

Вы узнаете, как и зачем использовать полезные пищевые добавки.

Вы узнаете причину усталости и других стресс-факторов при нарушении водного баланса организма.

Диеты по группам крови [Электронный ресурс]. - М. : Новый диск, 2007. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM)



Как интересно и сложно устроен мир! Невозможно разгадать все его тайны, но кое-что ученые уже смогли сделать. И как приятно, что их открытия можно использовать каждый день, чтобы становиться еще красивее! Одной из разгаданных тайн стала теория о группах крови. Оказывается, группа крови влияет на ваш характер, здоровье и даже гастрономические предпочтения. Энциклопедия «Диеты по группам крови» из серии «Все о диетах» поможет вам быстро и безболезненно сбросить вес, не испытывая мук голода! На диске вы найдете лучшие рецепты для групп крови O(I), A(II), B(III), AB(IV), а также простые советы и кулинарные хитрости, которые помогут сделать ваш рацион питания полезным и вкусным. Это покажется невероятным, но все очень просто:

доверьтесь природе, и уже через 2 недели вы увидите результат!

Лекарственные растения [Электронный ресурс] : интерактивный справочник. - Екатеринбург : Уральский электронный завод, 2007. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - (Мир растений)



Этот интерактивный справочник посвящен нетрадиционной медицине и содержит народные рецепты лечения различных заболеваний и недугов при помощи лекарственных трав и растений. Однако следует помнить - траволечение тоже лекарство, и относиться к нему необходимо с осторожностью.

На диске вы найдете много полезной информации о лекарственных растениях, начиная с их ботанической характеристики, фармакологического назначения и заканчивая способами применения. Вы узнаете все о приготовлении препаратов из лекарственного растительного сырья, в частности сборов, настоев и отваров. Данная энциклопедия будет полезна всем, кто хочет сохранить и укрепить свое

здоровье.

УДАЧНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ ПО ОНЛАЙНОВЫМ И МУЛЬТИМЕДИЙНЫМ РЕСУРСАМ К ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!