

# Дорога к долголетию

*виртуальная книжная выставка*

Кугеси  
2024



*«Если человек сам следит  
за своим здоровьем, то трудно  
найти врача,  
который бы знал лучше полезное  
для его здоровья, чем он сам»*

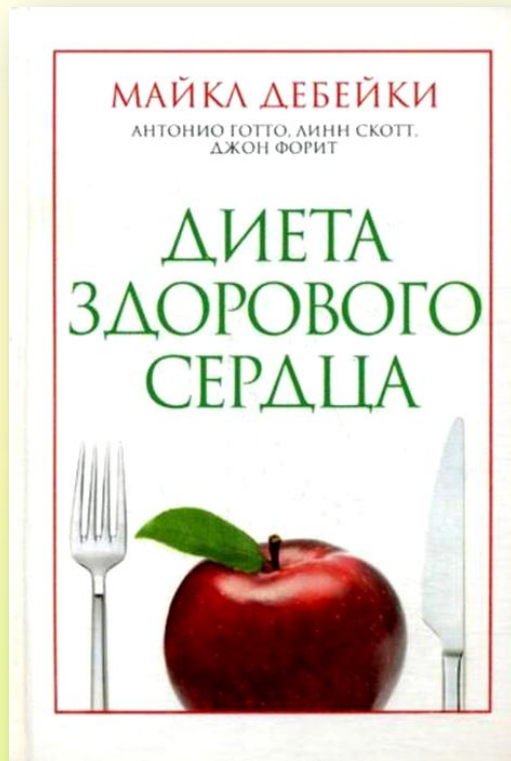
*Сократ*

**Здоровый образ жизни** связан с выбором стиля жизни в отношении здоровья, что предполагает определенный уровень культуры.

**Здоровье** — это физическая выносливость и хорошее самочувствие, радостное настроение и оптимизм, уверенность в завтрашнем дне и достижении поставленных целей.

**Здоровье** в значительной степени зависит от самого человека. Каждый должен работать над собой, чтобы забота о своем здоровье стала повседневной нормой жизни.

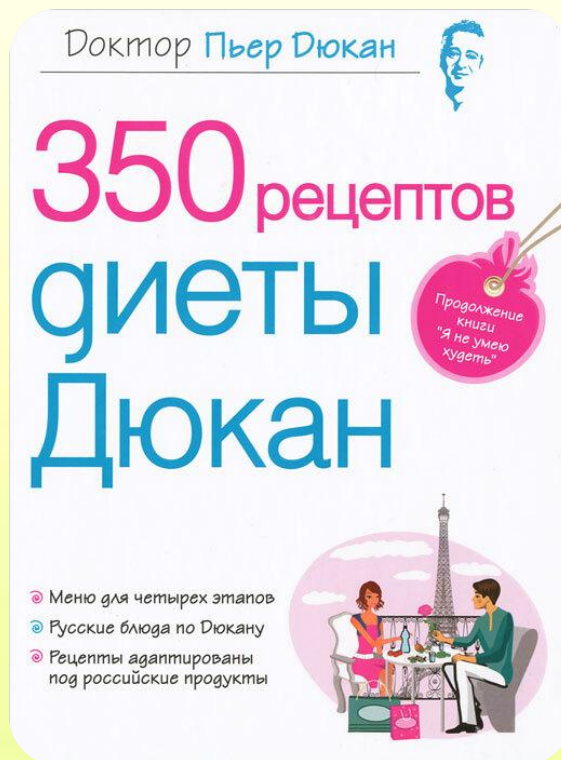
**Дебейки, М. Э. Диета здорового сердца : монография / М. Э. Дебейки. - Минск : Попурри, 2013. - 592 с.**



**Книга знаменитого кардиохирурга объясняет читателям связь между нашим питанием и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Она включает полную информацию о том, как можно минимизировать факторы риска, провоцирующие коронарные болезни сердца, с учетом последних перемен в наших вкусах и пищевых привычках. Здесь вы найдете более 500 одобренных врачами рецептов блюд для завтрака, обеда, ужина и праздничного стола, которые позволят вам готовить не только здоровую, но и очень вкусную пищу для себя и своих близких.**

Дюкан, П. 350 рецептов диеты Дюкан : меню для четырёх этапов; русские блюда по Дюкану; рецепты адаптированы под российские продукты / П. Дюкан ; пер. с фр. Л. В. Ивашкевич. - Москва : Эксмо, 2014. - 304 с.

В новой книге известного диетолога вы найдете 350 восхитительных рецептов, которые доставят вам удовольствие и значительно повысят вашу мотивацию, позволяя наслаждаться любимыми блюдами без ограничений: русские пельмени, пицца, сэндвичи, наггетсы, всевозможные салаты, супы и рагу, нежнейшие десерты и пикантные соусы – все это доступно вам с диетой «Дюкан». Все продукты, используемы в рецептах, можно найти на российском рынке. 350 рецептов из этой книги - это разнообразное меню, которое обеспечит легкий и вкусный путь к вашей идеальной фигуре.



**Кармайкл, Д. Молодость навсегда. Как замедлить процессы старения и сохранить здоровье : научно-популярная литература / Д. Кармайкл ; пер. Ю. В. Буканова. - Санкт-Петербург : Азбука-Аттикус, 2021. - [412] с.**



Доктор Дункан Кармайкл, авторитетный специалист по антивозрастной медицине, обобщил в этой книге свой 25-летний опыт клинической работы, преподавания и исследований, изложив огромное количество информации в доступной, удобочитаемой форме. Здесь рассматриваются такие темы, как питание, диеты, токсины, воздействие стресса, гормоны, мужское и женское здоровье, а также – почему наша кожа, мозг и печень стареют, как исправить уже имеющийся ущерб и предотвратить последующие возрастные изменения.

**Москалев, А. А. 120 лет жизни - только начало. Как победить старение? : научно-популярная литература / А. А. Москалев ; худож. Д. Изотова. - 2-е изд. - Москва : Эксмо, 2018. – 342 с.**

**В книге известного доктора биологических наук Алексея Москалева содержатся самые передовые представления науки о природе старения и долголетия, при этом автор опирается на собственный обширный исследовательский опыт. Алексей Александрович предлагает читателю практические сведения о здоровом образе жизни, питании, геропротекторных свойствах некоторых биологически активных веществ. Даются рекомендации о режиме питания, сна и отдыха, физической нагрузке, способствующих здоровому долголетию. Описаны основные диеты, влияющие на долголетие: западная, окинавская, средиземноморская, северная и палеодиета. Показано закаливающее действие умеренного стресса и последствия сильного стресса, ускоряющие старение.**



**Мясников, А. Л. Врача вызывали? : ответы на самые важные вопросы о здоровье, красоте и долголетию: медицинский мини-справочник / Александр Мясников ; [гл. ред. Р. Фасхутдинов ; отв. ред. О. Ключникова]. - Москва : Эксмо, 2020. - 158 с.**

**За те несколько лет, что доктор Мясников еженедельно по несколько раз появляется перед читателями на телеэкране, прочно определился круг тем, которые вызывают постоянный интерес и массу вопросов, сколько бы времени доктор этому не уделял! Это: "что бы такого съесть, чтобы похудеть?", "как оставаться молодым и красивым?", "как не заболеть?", "а если заболел, то что делать?". Причем практически все это так или иначе описывалось в его многочисленных предыдущих книгах. Поэтому здесь автор говорит в формате именно телепередачи - коротко, доступно, без теоретических выкладок, так, чтобы чтение этой книги напоминало именно живое общение между доктором и пациентом!**



**Мясников, А. Л. Есть ли жизнь после 50 : [12+] / Александр Мясников. - Москва : Э, 2018. – 269 с.**

В эфире, на телепередачах, на встречах с читателями доктора Мясникова неоднократно спрашивали, когда он напишет прямое продолжение своего абсолютного бестселлера «Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о лекарствах и медицине». Книга «Есть ли жизнь после 50» исчерпывающе отвечает на этот читательский запрос. Как всегда энергично, понятно и очень профессионально, Александр Леонидович дает медицинские рекомендации, которые сразу же могут применить в своей жизни мужчины и женщины 40+, заинтересованные в долгой и приятной жизни.



**Фадеева, Н. И. Мифы о сахаре. Как заблуждения убивают нас : монография / Н. И. Фадеева. - Москва : ЭКСМО, 2015. - 176 с.**

**Многие считают, что употребляют в день ровно столько сахара, сколько положили в чай или кофе. Но не все знают, что сахар содержится практически во всех продуктах питания. А вы знаете, сколько сахара попадает в организм, когда вы съедаете яблоко или выпиваете йогурт? Уверены, что коричневый сахар полезнее белого?**

**Узнайте, какие заблуждения на самом деле усложняют нам жизнь и вредят здоровью. Быть может, слухи о вреде сахара сильно преувеличены и не стоит отказывать себе в сладких удовольствиях?**



## СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей, активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**2 совет:** работа, трудовая деятельность – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, деятельность, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет:** не ешьте слишком много. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

**4 совет:** правильное питание, меню должно соответствовать возрасту.

**5 совет:** имейте свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

**6 совет:** дольше сохранить молодость и здоровье помогут любовь и нежность, крепкая семья. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек любит.

**7 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

**8 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

**9 совет:** позвольте себе психологическую разрядку. Не держите долго в себе негативную энергию. Различным заболеваниям более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

**10 совет:** будьте жизнерадостными. Улыбайтесь. Недавние исследования подтвердили, что улыбка приносит определенную пользу здоровью человека - замедляет частоту сердечных сокращений и снижает уровень стресса. Улыбка успокаивает, улучшает настроение, повышает общий тонус, делает человека счастливее.