

Выбираем ЗОЖ.

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» рекомендует



Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие : [16+] / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова ; Самарский государственный архитектурно-строительный университет. – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099> (дата обращения: 06.04.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 987-5-9585-0556-2. –

Текст : электронный.

Щанкин, А. А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи : учебное пособие : [16+] / А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 56 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577691> (дата обращения: 07.04.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0143-9. – DOI 10.23681/577691. – Текст : электронный.



Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие / Ф. Н. Зименкова. – Москва : Прометей, 2016. – 168 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354> (дата обращения: 06.04.2025). – Библиогр.: с. 120-121. – ISBN 978-5-9907123-8-6. – Текст : электронный.

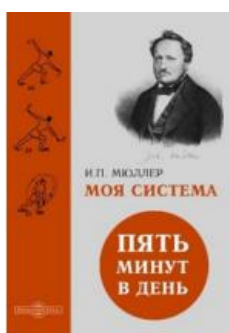
Новикова, И. В. Все о кремлевской диете. Простые рецепты красоты и здоровья / И. В. Новикова. – Москва : РИПОЛ классик, 2008. – 64 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54121> (дата обращения: 06.04.2025). – ISBN 9785790546853. – Текст : электронный.



Здоровый образ жизни: рациональное питание : методические рекомендации : методическое пособие : [16+] / сост. Т. В. Харевич, Н. А. Пиунова, П. М. Якименко. – Минск : РИПО, 2010. – 64 с. – Режим доступа: по подписке. –

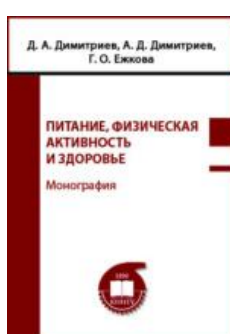
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007> (дата обращения: 06.04.2025). – Библиогр.: с. 52. – ISBN 978-985-503-136-0. – Текст : электронный.

Базеко, Н. П. Все секреты здорового питания / Н. П. Базеко, С. И. Пиманов. – Москва : Медицинская литература, 2002. – 179 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=484013> (дата обращения: 07.04.2025). – Библиогр.: с. 136. – ISBN 5-89677-047-2. – Текст : электронный.



Мюллер, И. Моя система: Пять минут в день / И. Мюллер. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 62 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273991> (дата обращения: 07.04.2025). – ISBN 978-5-4475-3259-8. – Текст : электронный.

Мюллер, П. Й. Полная система : очищение движением : [6+] / П. Й. Мюллер. – Санкт-Петербург : Крылов, 2019. – 192 с. : ил. – (Академия Кацудзо Ниши). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=708451> (дата обращения: 07.04.2025). – ISBN 978-5-4226-0334-3. – Текст : электронный.



Димитриев, А. Д. Питание, физическая активность и здоровье / А. Д. Димитриев, Д. А. Димитриев, Г. О. Ежкова ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017. – 128 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500627> (дата обращения: 07.04.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7882-2347-6. –

Текст : электронный.

Суханов, В. М. Физическая культура : здоровье : проблемы и профилактика : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. – 53 с. : ил., табл. – Режим доступа: по



подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712767> (дата обращения: 07.04.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-590-2. – Текст : электронный.



Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие / сост. В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; науч. ред. А. В. Чудиновских ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. – 71 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695133> (дата обращения: 07.04.2025). – Библиогр.: с. 63. – ISBN 978-5-7996-1693-9. – Текст : электронный.

Черняев, В. В. Защитите своё здоровье : как сохранить энергию и молодость! / В. В. Черняев. – Москва : Инфра-Инженерия, 2017. – 349 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=464413> (дата обращения: 07.04.2025). – ISBN 978-5-9729-0098-5. – Текст : электронный.



Сергиенко, Ю. В. Лечение болезней позвоночника и спины методом Поля Брэгга / Ю. В. Сергиенко. – Москва : РИПОЛ классик, 2008. – 64 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54119> (дата обращения: 07.04.2025). – ISBN 9785790546914. – Текст : электронный.

Путилов, А. А. Рецепты правильного сна для "сов", "жаворонков" зимой и летом / А. А. Путилов. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2005. – 608 с. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57322> (дата обращения: 07.04.2025). – ISBN 5-94087-381-2. – Текст : электронный.





Михайлов, В. С. Выбираем здоровье! / В. С. Михайлов, А. С. Палько. – Москва : Молодая Гвардия, 1985. – 192 с. : ил. – (Эврика). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718507> (дата обращения: 07.04.2025). – Текст : электронный.

Черкасова, И. В. Нетрадиционные виды гимнастики : учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 135 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426> (дата обращения: 07.04.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4899-5. – DOI 10.23681/426426. – Текст : электронный.

