**Выставка "Питание и труд здоровье дают"**

В библиотеке МБОУ СОШ № 44 открыта выставка «Питание и труд здоровье дают»

Цель выставки – распространение идеи сохранения здоровья с помощью правильного питания. Здоровье каждого человека начинается с еды. От того, что мы едим, зависит наша работоспособность и настроение. Секрет долгой и здоровой жизни заключается в одной радикальной, но простой мысли – пища способна помочь в лечении недугов.

На выставке представлена литература из фонда библиотеки школы, посвященная еде, которая приносит радость, помогает сохранять молодость, красоту и здоровье.

Книга «Твое питание и здоровье»– настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений.

Это не теоретические рассуждения, а четкие рекомендации: как избавиться от лишнего веса, как бросить курить, как наладить здоровый сон или избавиться от стресса. В книге Безруких М.М «Формула правильного питания» излагаются основы рационального подхода к питанию.

Даются рекомендации, следование которым позволяет без лишних денежных трат излечиться от хронических заболеваний, легче переносить физические и умственные нагрузки, поддерживать хорошее самочувствие, продлить трудоспособный возраст и достичь долголетия. Витамины необходимы для нормального процесса работы человеческого организма.

Они благоприятствуют обмену веществ, повышают жизненный тонус, развивают иммунитет ко многим инфекционным заболеваниям.

Книга «Человек-организм и здоровье»: повысит уровень энергии организма, отсрочит процесс старения, изменит образ жизни : сборник рецептов, подскажет, как питаться вкусно и сбалансировано, быть здоровым, активным и трудоспособным. Заинтересует читателей и книга «Чудесная диета или как стать стройным»

В ней отражены вопросы, касающиеся нового и пока малоизвестного направления в диетологии – питания в соответствии с группами крови человека.

В книге указаны факторы, влияющие на усвоение той или иной пищи при наличии определенной группы крови. Описаны приемы, позволяющие с помощью рационального питания улучшить состояние здоровья, достичь долголетия, избежать многих неприятностей в жизни.

Приглашаем всех желающих посетить  выставку в часы работы библиотеки с 22.03.2023 по 16.09.2023 г.