Нижегородская государственная областная универсальная
научная библиотека имени В.И. Ленина
Информационно-библиографический отдел

Правдинская городская библиотека-филиал №21 МБУК
«Централизованная библиотечная система» муниципального образования
«Балахнинский муниципальный округ Нижегородской области»

Живая жизнь: здоровая, счастливая, интересная, твоя

обзор новой литературы из фондов НГОУНБ

Нижний Новгород
Октябрь, 2026

Здоровый образ жизни

Здоровое питание

Двигательная активность, спорт и закаливание

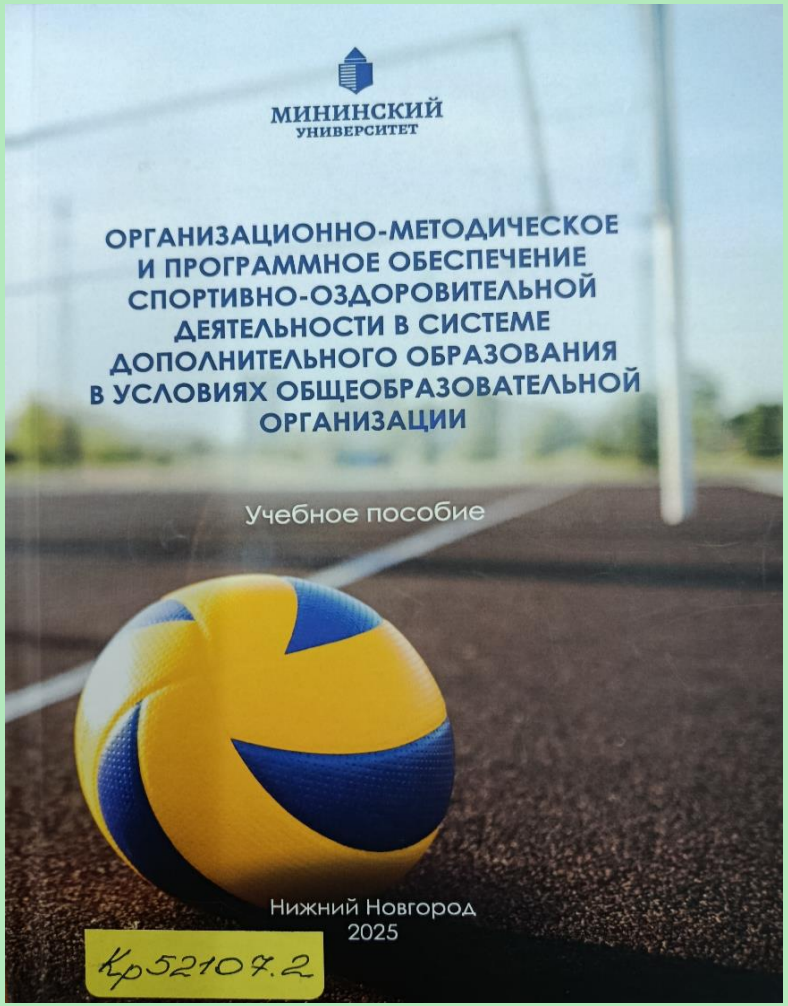
Отказ от вредных привычек

Режим дня

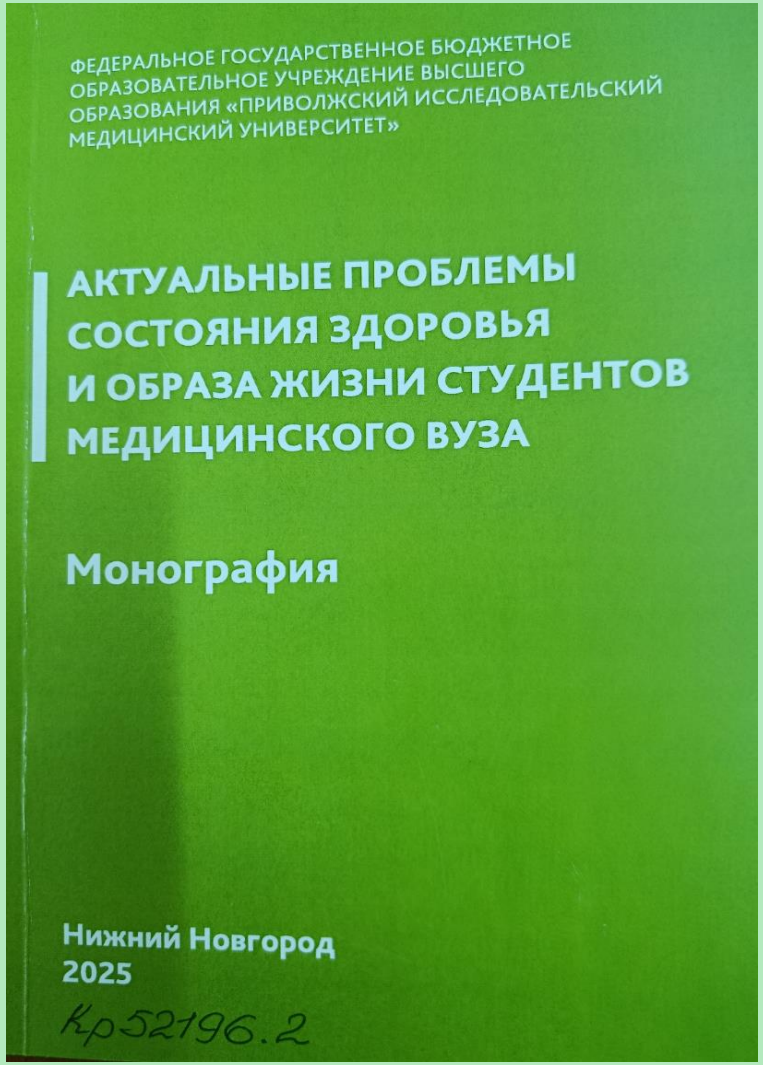
Личная гигиена

Положи-тельные эмоции

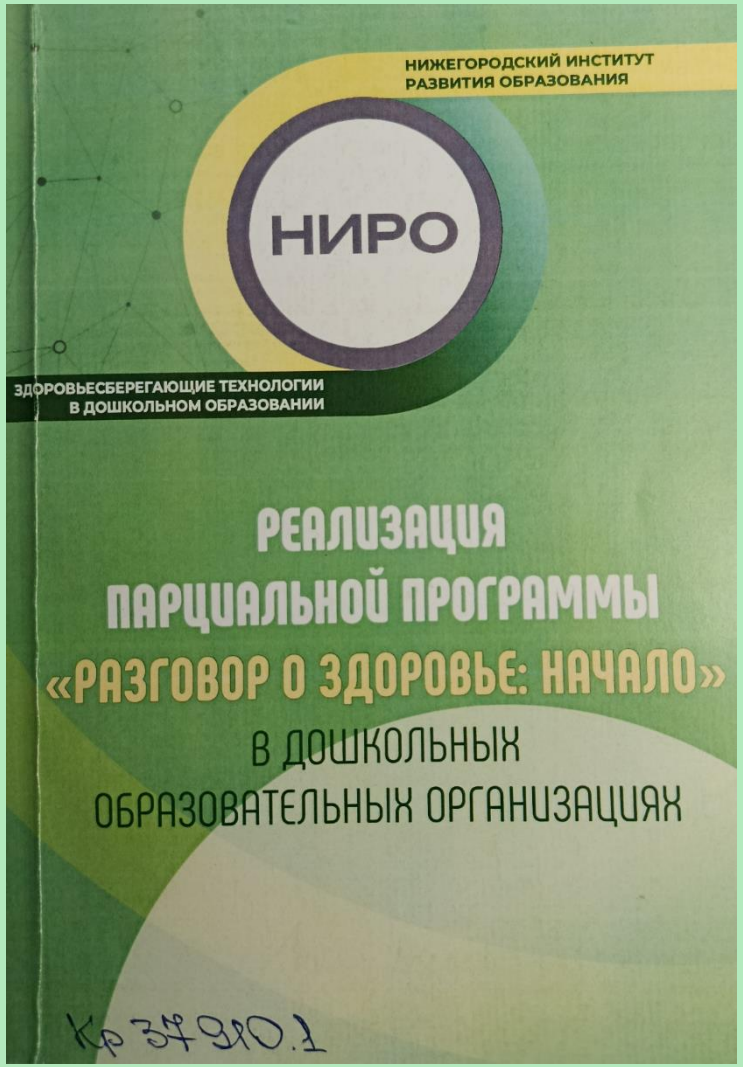
Зволинская, Е. Ю. Основы здорового образа жизни у пациентов различных возрастных категорий : 12+ / Е. Ю. Зволинская. – Изд. 3-е. – Москва : Дарь, 2024. – 158 с.



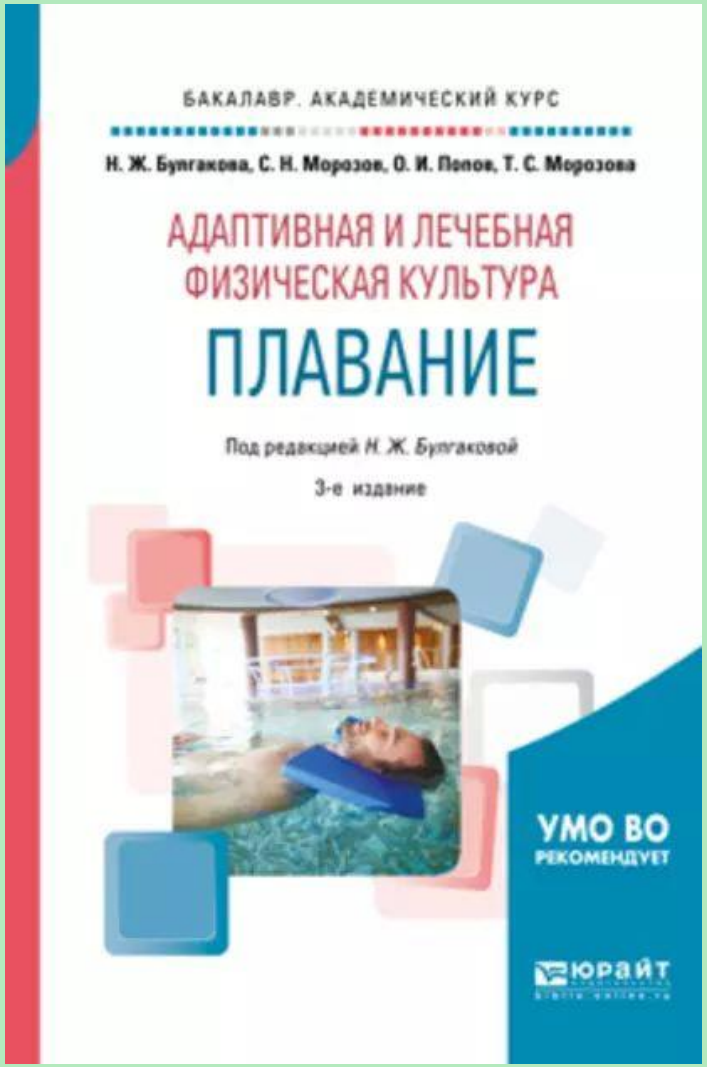
Организационно-методическое и программное обеспечение спортивно-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / А. В. Стафеева, И. Ю. Бурханова, С. С. Иванова [и др.]. – Нижний Новгород : Гладкова О. В., 2025. – 119 с.



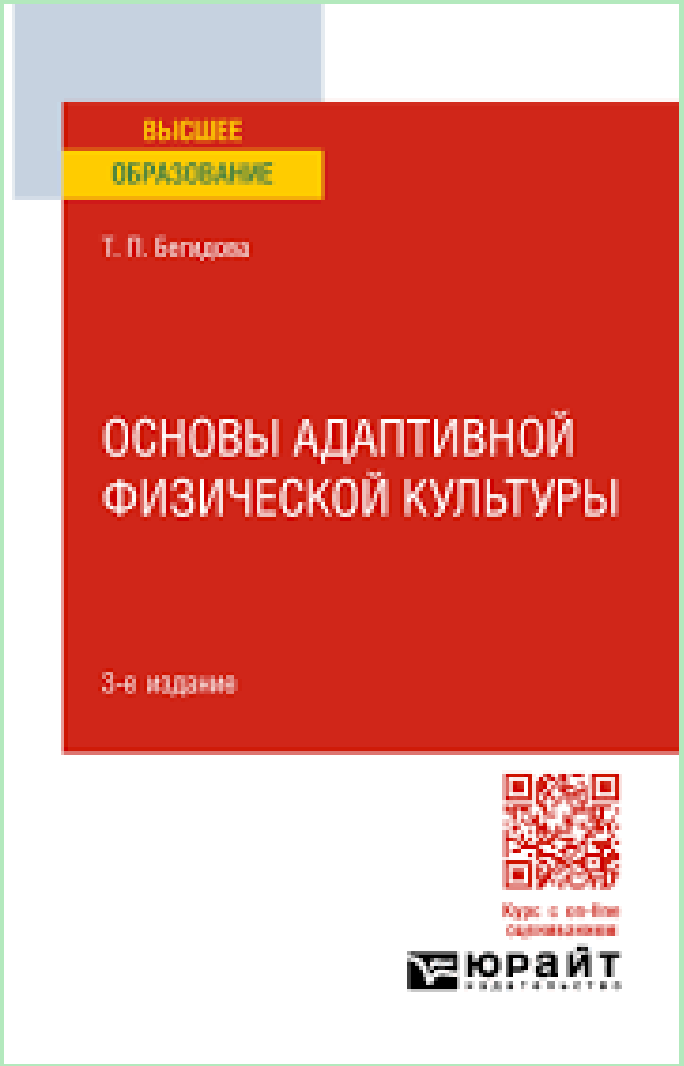
Гурьянов, М. С. Актуальные аспекты состояния здоровья и образа жизни студентов медицинского вуза : монография / М. С. Гурьянов, И. В. Бочарин, А. Н. Поздеева. – Нижний Новгород : Гладкова О., 2025. – 175 с.



Реализация парциальной программы "Разговор о здоровье: начало" в дошкольных образовательных организациях : методическое пособие / отв. ред. М. А. Яковлева. – Нижний Новгород : НИРО, 2025. – 237 с.



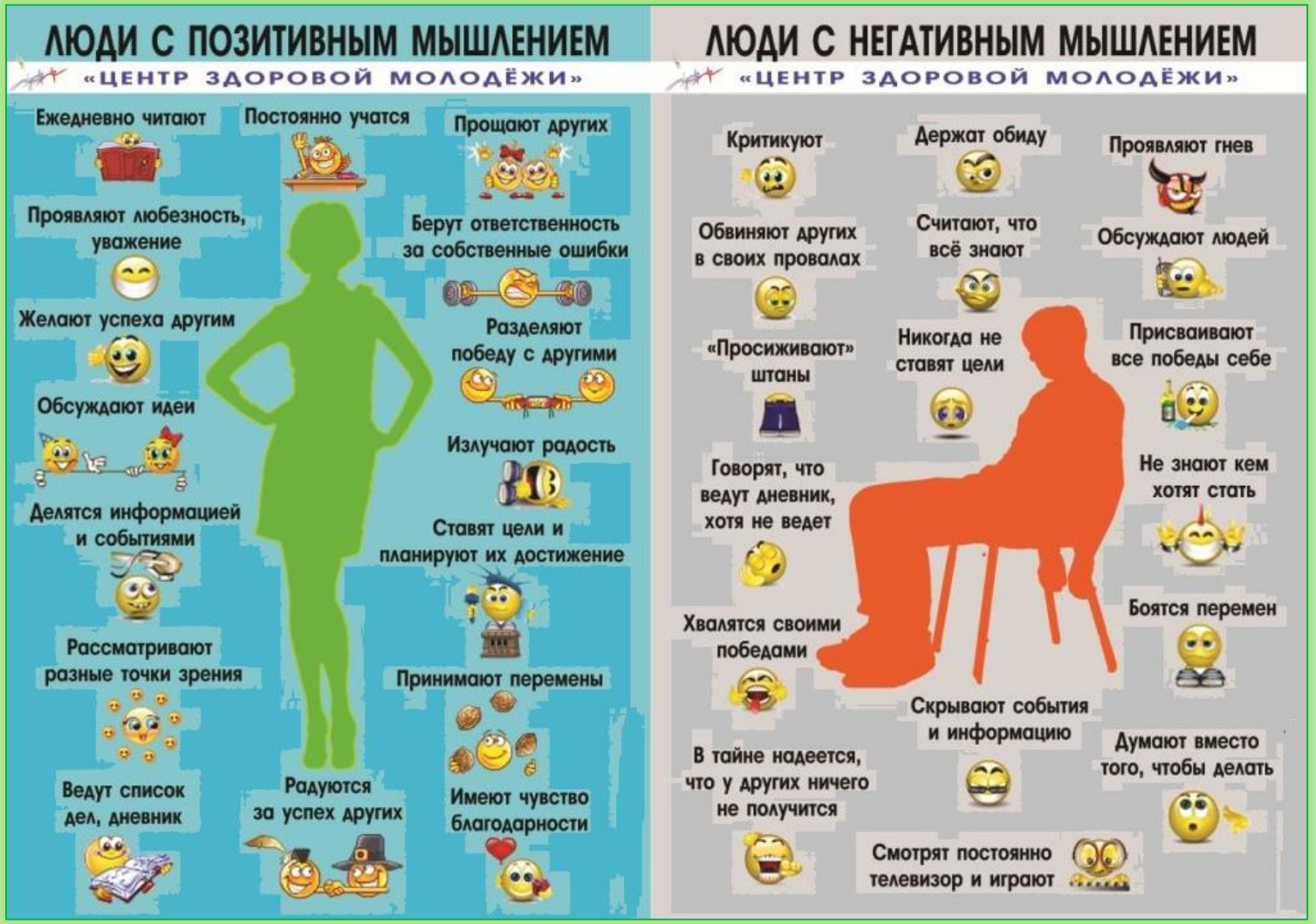
Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2025. – 399 с.

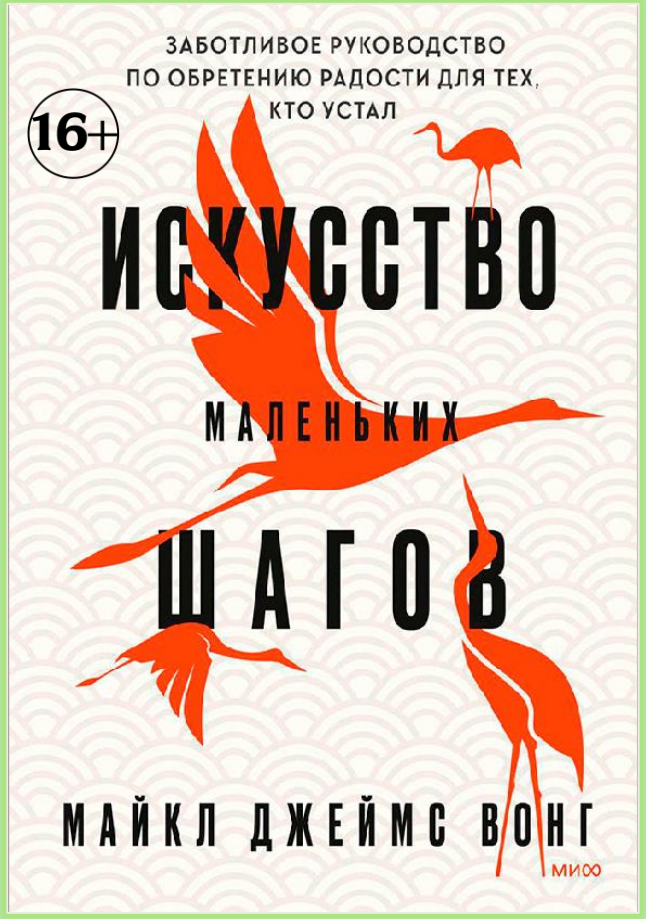


Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2025. – 180 с.

Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2025. – 157 с.

Счастье вдруг не приходит. Приходит умение его видеть!





Вонг, М. Д. Искусство маленьких шагов: заботливое руководство по обретению радости для тех, кто устал / Майкл Джеймс Вонг ; ил. Ники Прист ; пер. с англ. О. Медведь. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 271 с. : ил.

Маслова, И. Не бойся: как уйти от негативного сценария в жизни / Ирина Маслова. – Москва: АСТ: Времена, 2022. – 255 с.

Сухова, П. Н. Измени привычки – стань монстром успеха!: как научиться управлять своими ресурсами, временем и возможностями / Полина Сухова. – Москва: АСТ, 2022. – 255 с.: портр. – (Умный тренинг, меняющий жизнь).

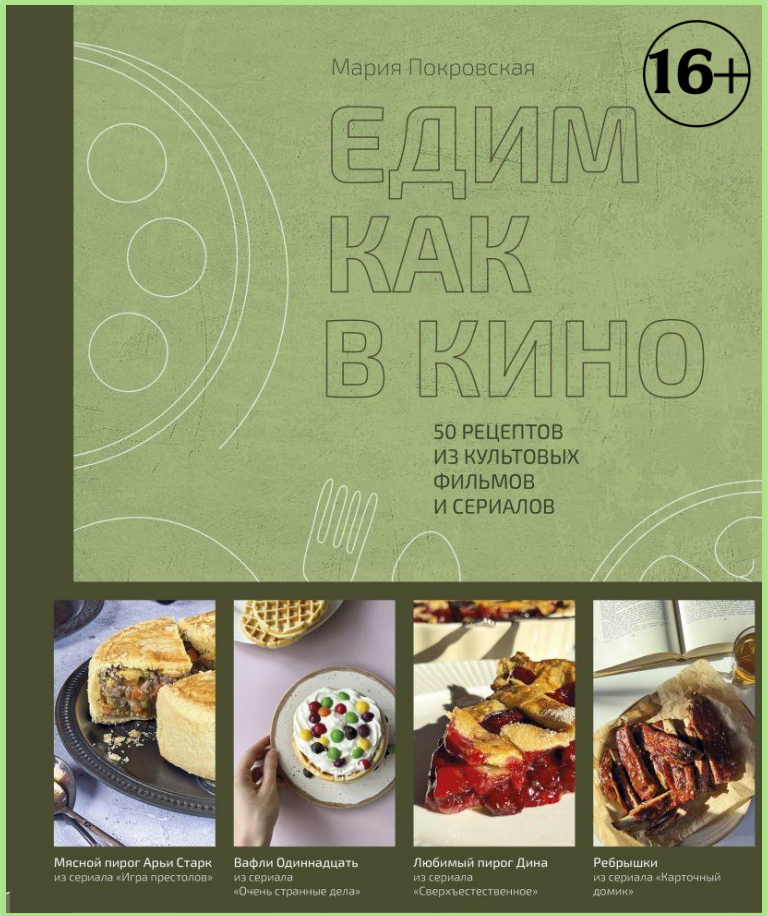
В жизни -
как в школе...
Самое
интересное -
перемены!

Кочелаева, Л. Н. Энциклопедия цветовода: всё о розах, пионах и гортензиях в вашем саду / Лариса Кочелаева. – 2-е изд., доп. – Москва : АСТ, 2023 . – 383 с., 8 л. цв. ил.

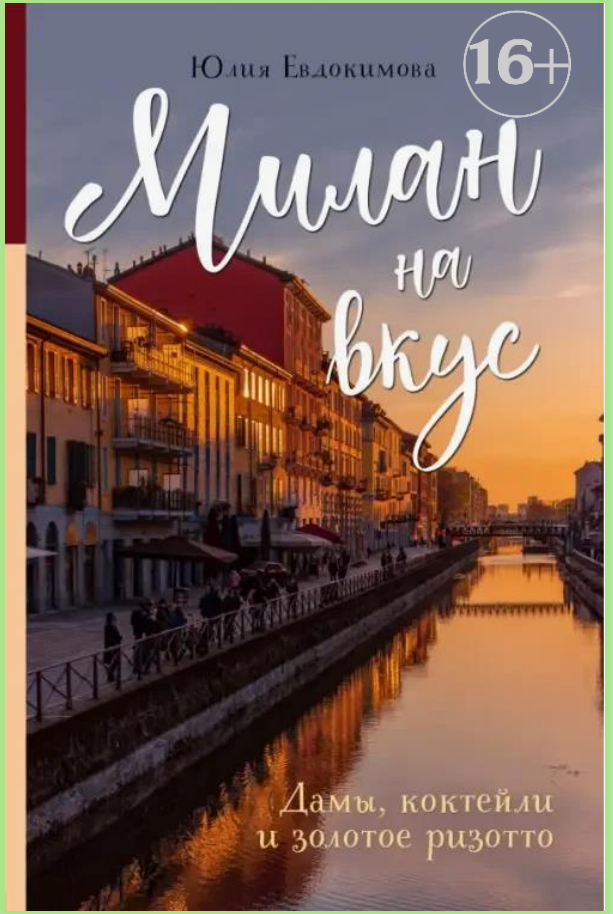
Лысиков, А. Б. Стильный сад: от вдохновения – к идее, от образа – к проекту: миниатюрный сад, винтажный сад, вертикальный сад, монохромный сад, сад на крыше и много другое / Андрей Лысиков. – Москва: Эксмо, 2023. – 254 с.: цв. ил.

Туркан, Д. Магия флористики: авторский курс аранжировки композиций: идеи, стиль и профессиональные приемы от Дмитрия Туркана . – Москва: Эксмо, 2023. – 239 с.: цв. ил.

Лейбовиц, Д. Сладкая жизнь в Париже: гастрономические авантюры в самом прославленном и противоречивом городе мира / Дэвид Лейбовиц. – Москва: Эксмо: Хлеб-Соль, 2023. – 319 с.: ил.



Покровская, М. А. Едим как в кино: 50 рецептов из культовых фильмов и сериалов / Мария Покровская. – Москва: Хлеб-Соль Эксмо, 2023. – 127с.: цв. ил.



Евдокимова, Ю. В. Милан на вкус: дамы, коктейли и золотое ризотто / Юлия Евдокимова. – Москва: Эксмо: Хлеб-Соль, 2023. – 330 с.: ил.

Малоземов, С. А. 50 полезных пищевых привычек: научный способ перейти на правильное питание, простые и быстрые рецепты / Сергей Малоземов. – Москва : Эксмо, 2023. – 413 с.: ил.

Савельева, Д. Д. Осознанное питание: как похудеть, изменив свой образ мыслей / Дарья Савельева. – Москва: АСТ: Кладезь, 2023. – 301 с.

Клушина, Н. И. Введение в интернет-стилистику : учебник / Н. И. Клушина, А. В. Николаева. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 238 с.

Амзин, А. А. Интернет-журналистика. Как писать хорошие тексты, привлекать аудиторию и зарабатывать на этом : [научно-популярное издание : 12+] / А. А. Амзин. – Москва : АСТ, 2020. – 398 с.

Лукинова, О. В. Цифровой этикет : как не бесить друг друга в интернете : 16+ / Ольга Лукинова. – Москва : Эксмо : Бомбора™, 2020. – 229с.

Максуров, А. А. Актуальные проблемы реализации субъективных гражданских прав в сети Интернет : монография : / А. А. Максуров. – Москва : Дашков и К°, 2023. – 375 с.

Благодарю за внимание!

sbongounb@mail.ru

Информационно-библиографический отдел

8-831-419-37-35