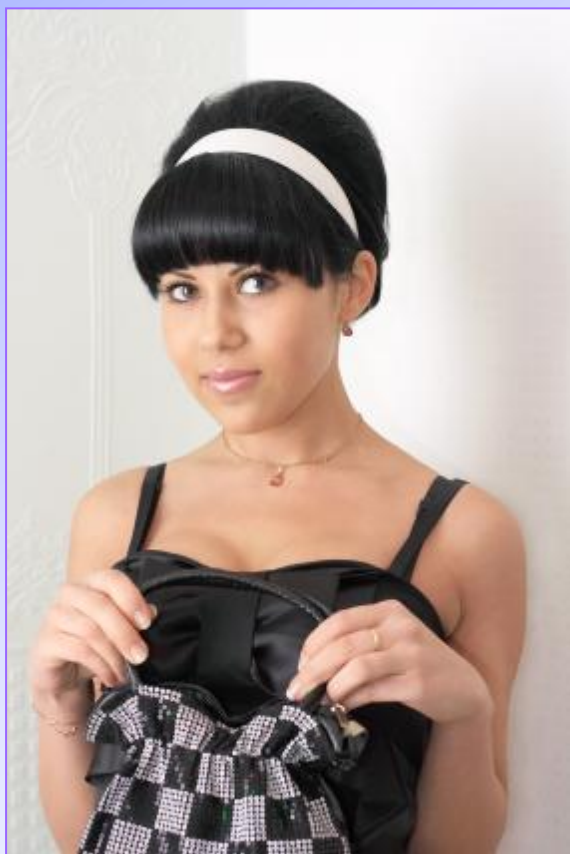


Молодость. Красота. Здоровье.



МУК «ЦБС №2» Губкинского городского округа
Информационно – библиографический сектор

МОЛОДОСТЬ. КРАСОТА. ЗДОРОВЬЕ

Рекомендательный список литературы

Троицкий 2011

ББК 91.9: 37.279+51.1

М 75

Составитель: *И. В. Киреева*

Ответственный за выпуск: *Л. С. Титова*

Молодость. Красота. Здоровье: рек. список литературы / МУК «Централизов. библиотечная система № 2», *Информ. - библиогр. сектор*; сост. И. В. Киреева. - Троицкий, 2011. - 14 с.

ББК 91.9: 37.279+51.1

© МУК «ЦБС №2»
Губкинского городского округа
2011

*Не устану в неверном театре теней
Совершенство искать до конца своих дней.
Утверждаю: лицо твое – солнца светлее,
Утверждаю: твой стан – кипариса стройней.
Омар Хайям*

Для современной женщины ухоженный вид и стильная одежда – это не роскошь, а необходимая составляющая успеха и в карьере, и в личной жизни. Одежда говорит о человеке очень многое: бывает достаточно одного взгляда, чтобы определить, кто перед вами – бизнес-леди, студентка или домохозяйка. И какое впечатление сложится у окружающих о вас, почти полностью зависит от того, как вы сами себя «подадите».

Вы хотите быть красивой и обаятельной? Вы хотите приобрести уверенность в себе? Нравиться окружающим? Все зависит от вас. Недаром старинная французская поговорка гласит: «Нет некрасивых женщин, есть женщины, не желающие быть красивыми». А теперь задержитесь на минутку у зеркала. Так ли вы красивы, как могли бы быть? Вам нужна помощь? В предлагаемом вашему вниманию рекомендательном списке литературы «Молодость. Красота. Здоровье» вы найдете ответы на многие вопросы: как ухаживать за волосами и кожей лица, как правильно наносить макияж и пользоваться парфюмерией, как выработать красивую осанку,

легкую походку, подобрать одежду в зависимости от фигуры.

Мода переменчива, но элегантность и хороший вкус ценится всегда. Неизменными остаются и многие другие правила – о них и пойдёт речь на страницах предлагаемых книг.

Надеемся, что советы, приведенные здесь, помогут вам научиться использовать модные тенденции в своих собственных интересах и найти свой неповторимый стиль.

Мороз Л.А. Популярная женская энциклопедия / Л.А. Мороз.- Донецк: БАО, 2007.- 464 с.

Забудьте о проблемах и наслаждайтесь благополучием и комфортом! На страницах этой книги вы найдете самые актуальные рекомендации по правильному питанию и оздоровлению, основам домоводства, кулинарии и много другой интересной информации. Полезные советы и приятные мелочи сделают вашу жизнь разнообразнее и увлекательнее.

Рипли Ж. Книга женской красоты и здоровья / Ж. Рипли; пер. с англ. О. Благиной. – Харьков: Книжный Клуб Семейного Досуга, 2008. – 272 с.

Книга полна идей и советов, как пустить в ход сказочное очарование, переосмыслить свой стиль и в награду получить полностью обновленную внешность. Вы узнаете, как обновить гардероб, сделать кожу великолепной, иметь превосходные волосы, изменить фигуру.

Идеально подходит для женщин, которые мечтают «произвести фурор»! Книга по изменению имиджа поможет вам стать стилистом, парикмахером, косметологом, диетологом и личным тренером в одном лице.

Данилова Н. А. Здоровье женщины: энцикл. / Н. А. Данилова. – СПб.: Вектор, 2008.- 393 с.: ил. – (Лучшая книга о здоровье)

Прочитав эту книгу, читатели узнают о причинах возникновения и современных способах диагностики и лечения многих заболеваний, а также о вспомогательных способах восстановления здоровья. В книге представлена информация о том, на какие

признаки неблагополучия в организме надо обращать внимания в первую очередь и какие профилактические меры следует применять, чтобы сохранить хорошее самочувствие и активность на долгие годы.

Карлсон К. Все о женском здоровье: гарвардская энциклопедия / Карен Карлсон, Стефании Айзенштат, Тера Зипорин.- М.: Эксмо, 2008.- 944 с. – (Книги для всей семьи).

Гольцева И. Зеркало здоровья и красоты / И. Гольцева.- М.: Новости, 1993.- 288 с.: ил.

Неоценимую помощь в желании как можно дольше сохранить молодость и красоту окажут советы, рекомендации, комплексы различных процедур, широко представленные в книге врача – косметолога. Читатели узнают, как с помощью доступных средств сохранить красоту волос, молодость шеи, избежать ожирения. Автор предлагает большое количество рецептов кремов и лосьонов, приготовление которых в домашних условиях не представляют труда.

Сокровенный мир женщины / сост. О.И. Куртанич и др.; под общ. ред. Н.В. Романовской.- Мн.: Миринда, 2001.- 448 с.- (Азбука быта).

В этой книге идет откровенный разговор о самом сокровенном в жизни женщины: возрастных изменениях, долгожданной и нежелательной беременности, родах, болезнях мочеполовой системы, достижении гармонии в супружеской жизни. Советы специалистов помогут женщинам сохранить здоровье и красоту на всю жизнь.

Для вас, сударыни / пер. с чешск.- М.: Цитадель, 2000.- 496 с.

В книге в увлекательной форме рассказано о том, как правильно вести себя в обществе, следить за своей внешностью, быть хорошей матерью и хозяйкой.

Иваниченко Н. Стать красивой / Н. Иваниченко.- М.: ТЕРРА, 1999.- 344 с.: ил.

Эта книга поможет вам стать красивой, причем не только не в ущерб, но на пользу своему здоровью; стать красивой, опираясь на собственные силы и без чрезмерных затрат, и остаться красивой на долгие годы.

Секреты женского очарования / сост. Р.М. Митрофанова.- Каунас: Альфа, 1993.- 140 с.

Эйтвин Г. Фигурка мирового стандарта / Г. Эйтвин, О. Бриза.- М.: АСТ, 1999. – 256 с.

Стать привлекательной, всегда поддерживать себя в хорошей форме и даже приблизить параметры своей фигуры к мировым стандартам не так уж сложно. В этой книге вы найдете все, что для этого необходимо, - множество полезных советов по уходу за телом, специально разработанные комплексы гимнастических упражнений, рекомендации по выработке собственного стиля. Кроме того, авторы предлагают различные диеты для желающих похудеть или поправиться и практикум по аутотренингу, который поможет вам почувствовать свою красоту и стать уверенной в себе женщиной.

Все самые популярные диеты в одной книге /авт.-сост. И. А. Михайлова.- М.: Эксмо, 2008.- 400 с.- (Красота и здоровье).

Куликова В.Н. Язык внешности. Как создать свой имидж / В.Н. Куликова.- М.: Центрполиграф, 2006.- 159 с. – (Популярная психология).

Как произвести впечатление на нового знакомого? Что можно узнать о характере человека по его внешности и манере одеваться? Как создать имидж, соответствующий той или иной ситуации? Развитие отношений зависит от многих факторов, и один из них – первое впечатление. Считается, что оно самое верное, но это не совсем так. Под непрезентабельной оболочкой может скрываться доброе сердце, большой талант или высокий профессионализм. Но при первой встрече увидеть это практически невозможно, не случайно народная мудрость гласит: встречают по одежке, а провожают по уму.

Дацковский С. В. Растения и косметика / С. Б. Дацковский, Б. М. Дацковский. – Пермь: Урал – Пресс, 1994. – 107 с.

Кольгуненко И.И. Косметика или косметология? / И.И. Кольгуненко, Т.М. Бутковская.- М.: Знание, 1990.- 192 с.

Практическая косметика существует с незапамятных времен. Ее средства и методы всегда соответствовали особенностям эпох, стран и различных слоев общества. К середине XX века на стыке традиционной косметики и ряда естественнонаучных дисциплин, таких, как медицина, физиология, биология, возникла новая наука – косметология. В книге нашли отражение проблемы теоретической, клинической, экспериментальной косметологии, их социальные аспекты. Одна из основных задач издания – удовлетворение

практического интереса читателей к вопросам косметики.

Сикорская С. Косметика без секретов С. Сикорская, Е. Бельченко.- М.: Дом русской косметики, 1991.- 237 с.

Оганян Р. Косметика в подробностях / Р. Оганян.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001.- 160 с.: ил.

Это богато иллюстрированная книга представляет собой своеобразную энциклопедию косметологии, которая освещает практически все вопросы современного ухода за собой. На основе предоставленных сведений, изложенных в увлекательной и доступной форме, читатели сумеют сделать разумный, правильный для себя выбор декоративной и лечебной косметики.

Косметика на каждый день.- М.: Астрель, 2006.- 256 с.

Книга поможет Вам выбрать и купить подходящую косметику для ухода за собой. А главное – разобраться в том, что же Вам действительно необходимо, чтобы выглядеть и чувствовать себя здоровой и красивой.

Дрибноход Ю. Советы косметолога, настольная книга / Ю. Дрибноход.- СПб: Питер, 2000.- 192 с.

Книга написана для всех нас: современных, занятых и ценящих себя женщин. Вы узнаете, как ухаживать за кожей в разное время, в период стресса и в «критические дни», сможете самостоятельно составить личную «программу красоты», учитывая не только возраст и тип кожи, но и свой характер, настроение. Татуировки из хны, украшения для ногтей, компрессы из золота – вы будете в курсе всех косметических

новшеств. Это издание станет для вас – настольной книгой, для вашей дочки – «азбукой косметологии» и чудесным подарком для вашей лучшей подруги.

Лицо современной женщины. Уход за кожей / сост. И.Б. Нескуба. - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 224с.

Если вы хотите сохранить красоту и молодость на протяжении долгих лет, то эта книга для вас.

Дмитриевская Л. И. Обманывающая возраст... Уникальная методика омоложения / Л.И. Дмитриевская.- СПб: Питер, 2001. - 192 с.

В этой книге представлена уникальная Программа Красоты. Она создана для женщин, которые готовы потратить на себя время, чтобы усовершенствовать внешность и поддержать здоровье.

- 86 рецептов косметических средств и масок для лица, шеи и кожи вокруг глаз;

- «фейсформинг» - подтяжка кожи лица без скальпеля;

- упражнения для формирования стройных ног и идеального бюста;

- вакуумный баночный массаж против целлюлита;

- РСЕ-тренинг – упражнения для повышения жизненной и сексуальной энергии;

- советы для повседневной жизни, помогающие в любой ситуации выглядеть «на все сто».

Вы можете заниматься по подробным инструкциям, предложенным автором, или выбрать только те блоки Программы, которые вам больше подойдут.

Быт, здоровье, красота: сб. / сост. В.М. Диярова, Е.П. Яковенко.- Ташкент: Узбекистон, 1993. - 382 с.

В сборнике содержатся полезные и интересные сведения, которые помогут женщинам поддерживать в надлежащем состоянии свой дом, позволяет им сохранить здоровье и бодрость, стать красивыми.

Поливода Б. Большая книга о красоте / Б. Поливода, В. Сластененко.- М.: Дрофа-Плюс, 2008.- 608 с.

Эта книга не просто перечисление всего того, что нужно делать женщине, чтобы хорошо выглядеть, - авторы дарят своим читательницам концепцию сохранения красоты в условиях современного города!

Книга рассказывает о тех главных принципах, знание которых необходимо каждой женщине, решившей надолго продлить свою молодость и усилить и подчеркнуть свою привлекательность. Данные научных исследований и практические советы сопровождаются эффективными и редкими рецептами, таблицами и рисунками, значительная часть которых публикуется впервые.

Князева Л.Ф. Секреты красоты / Л.Ф. Князева, В.А. Петровская.- М.: Аделант, 2003.- 224 с.

Современная косметология уделяет большое внимание препаратам по уходу за кожей, поскольку молодость и упругость кожи - главный залог красоты женщины. Декоративная косметика больше не наносит вреда коже, поскольку включает в свой состав полезные добавки и витамины.

Красивый маникюр и педикюр являются неотъемлемым атрибутом облика современной женщины. Ухоженные ногти (как и красивые волосы, макияж, кожа) говорят не только о вкусах их обладательницы, но и о здоровье в целом.

Аршавская Н.М. Мода, вкус, красота / Н.М. Аршавская, Л.С. Щербакова.- М.: Профиздат - Миада, 1992.- 224 с.: ил.

Авторы посвящают книгу современной женщине. В ней затрагиваются такие вопросы, как взаимосвязь красоты, моды и возраста, практические советы помогут выбрать из многочисленных предложений моды то, что подчеркнет вашу неповторимость. Здесь вы найдете конкретные рекомендации по гармоничному сочетанию одежды, макияжа и прически, по коррекции недостатков лица и фигуры, познакомитесь с основными принципами ухода за кожей лица, тела, волосами.

Радзинская Е. 3 главных женских секрета. Любовь. Красота. Здоровье / Е. Радзинская.- М.: Эксмо, 2011.- 224 с.

В этой позитивной книге вы найдете простые и доступные каждой женщине рецепты настоящего женского счастья!

Гид по стилю для успешной карьеры и личной жизни /автор - сост. Т.В. Яковлева.- М.: Эксмо, 2007.- 320 с.

Заставьте свой имидж работать на поставленную цель – и вы добьетесь многого. Для того чтобы быть успешным, важно, как воспринимают вас люди, какое вы производите впечатление, а значит, как выглядите.

Персональный стиль – самый значимый способ самовыражения.

Данная книга поможет разобраться в тонкостях основных стилей для работы и отдыха; научит правильно формировать гардероб, корректировать с

помощью умело подобранного фасона недостатки фигуры и подчеркивать ее достоинства. Опираясь на наши рекомендации, вы никогда не спутаете, что вам надеть, чтобы лучшим образом выглядеть на деловых переговорах, в ресторане на обеде с бизнес-партнером либо на романтическом свидании с новым знакомым.

Дрибноход Ю. Лучшие рецепты красоты / Ю. Дрибноход.- М.: Олма Медиа Групп, 2011.- 208 с.- (Жизнь и здоровье).

Издание содержит описание самых лучших и доступных косметических средств, которые позволят добиться великолепного результата. В книге собрана масса полезных советов и более 300 лучших рецептов с цветными иллюстрациями. Для удобства читателей информация подается в виде четырех частей: секреты красоты, великолепное лицо, идеальное тело, роскошные волосы. Книга предназначена для всех, кто стремится к красоте.

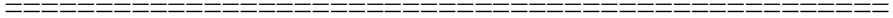
Свитман Билл. Общаться успешно. Как? / Билл Свитман; пер. с англ. Т. Новиковой.- М.: Эксмо, 2007.- 192 с.

Способность быстро находить общий язык и выстраивать хорошие взаимоотношения с людьми всегда была присуща ярким и успешным личностям, выдающимся лидерам и мудрым руководителям. В наше время это умение по-прежнему остается важнейшим инструментом для достижения успеха.

В этой книге рассматриваются практически все аспекты современного межличностного общения, в том числе – деловой этикет, особенности ведения переписки на английском языке, приемы публичных

выступлений, вербальные и невербальные техники воздействия. Она поможет вам понять и освоить ключевые навыки эффективной коммуникации, способствующие карьерному росту и достижению высоких результатов в любой сфере деятельности.

Для заметок



Молодость. Красота. Здоровье

Рекомендательный список литературы

Составитель: ***И. В. Киреева***

Губкинская центральная районная библиотека

309145, Белгородская область
Губкинский район
п. Троицкий
Тел. 8-47-241- 78-8-25