

**Зожник** — <http://zozhnik.ru/>

Самый настоящий гид, в котором собраны все полезные тексты сайта, отсортированные по темам. Есть энциклопедия, список основных понятий, раздел о различных видах спорта, дневник тренировок и питания. Создатели сайта подумали о самых разных любителях ЗОЖ: здесь есть материалы для людей с различными заболеваниями, особенностями питания и беременных.



### НАШ АДРЕС:

Центральная библиотека,  
ул. Ленина, дом 18.

**ТЕЛЕФОН:** (87935) 3-10-06,

**E-mail:** [biblermcb@rambler.ru](mailto:biblermcb@rambler.ru)

**Сайт:** <http://lerm-cbs.ru/>



centrlib26ru

### Часы работы:

11-00 – 18-00

Воскресенье:

11-00 – 17-00

Выходной:

суббота

Муниципальное казённое учреждение  
города Лермонтова  
«Централизованная библиотечная система»  
Центральная библиотека

16+

*Для тех, кто  
хочет быть  
здоровым*



Составитель, компьютерный набор:  
Библиотекарь Рассказова Г.Н

город Лермонтов  
2020

Здоровье - один из важных компонентов для счастливой жизни человека. Что представляет собой здоровый образ жизни? Этот вопрос беспокоит практически каждого.



Как бросить вредные привычки, начать правильно питаться и заниматься спортом? В нашем буклете вы найдете лучшие сайты про ЗОЖ.

**Живи** — <https://www.jv.ru/>  
Все о ЗОЖе: видео-уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой. В разделе «Цели» можно выбрать программу и вместе с инструкторами и другими участниками двигаться к заветному результату. А еще — настоящая энциклопедия здоровья и даже материалы по психологии и отношениям.



**Salatshop** — <http://salatshop.ru/>  
Блог с красивыми фотографиями и полезными текстами о здоровом питании и образе жизни. Рецепты сладостей, которые не вредят фигуре, 101 блюдо из сезонных овощей, лучшая органическая косметика, быстрая утренняя йога, онлайн-программа детокса и подборка вдохновляющих книг и фильмов. Все, что нужно для гармонии с собой и окружающим миром.



**Здоровая Россия** — <http://www.takzdorovo.ru/>  
Портал создан при поддержке Минздрава России. Комплексные тренировки, диеты и правильное

питание, справочные материалы по ЗОЖ, калькуляторы и тесты — здесь есть все, чтобы путь к здоровью был легким и увлекательным. А еще на сайте можно найти единомышленников, которые тоже хотят избавиться от вредных привычек, похудеть или начать заниматься спортом.



**MyFitnessPal** — <https://www.myfitnesspal.com/>  
Сайт для всех, кто решил следить за питанием и фигурой. Тут есть счетчик калорий, рецепты полезных вкусных блюд и комплексы упражнений, которые можно самостоятельно выполнять дома.

