

# Книги по здоровому образу жизни для подростков

Сотникова А. Д. Сердце льда : Для влюблённых в фигурное катание. — Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2021. — 204, [2] с. : ил., цв. ил., портр. ; 24 см. — (Спорт. Лучший мировой опыт). 12+.



Эта книга о том, как интересное приключение способно стать делом всей жизни, а маленькая девочка может вырасти сильной и выносливой спортсменкой, побеждающей в сверхсложных соревнованиях. Вас ждёт искренний рассказ Аделины Сотниковой о том, как она пришла в большой спорт, и о её становлении как спортсменки.

Вы узнаете, как проходили тренировки, каким трудом давался каждый трюк и что стояло за каждым выступлением. Также автор делится практическими советами и лайфхаками, которые будут полезны тем, кто хочет усовершенствовать свои навыки.

Надеемся, эта мотивирующая история вас непременно вдохновит или даже приведёт к громким победам!

Уилсон Д. Революции на газоне : Книга о футбольных тактиках. — Москва : Эксмо, 2022. — 347 с. : ил. ; 25 см. — (Спорт. Лучший мировой опыт).

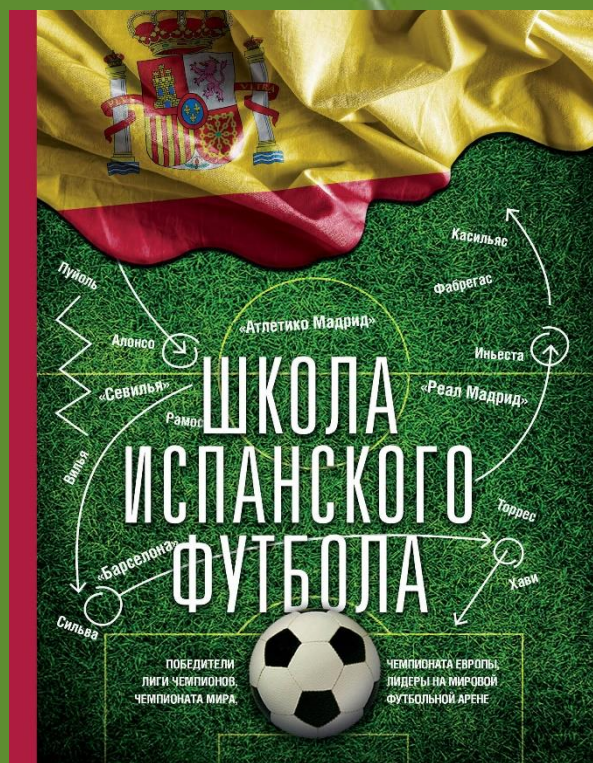


«Революции на газоне» — настоящий путеводитель по лабиринтам тактических расстановок и стратегий великих тренеров. Джонатан Уилсон, английский колумнист и один из ведущих экспертов в области тактики, рассказывает, как менялся футбол в течение полутора сотен лет и кто творил тактические революции на газоне. Благодаря этой книге вы научитесь видеть игру во всех смыслах этого слова — понимать неочевидные решения тренеров, подмечать изменения в расстановке команд по ходу матча, их логику, что, безусловно, поможет в горячих футбольных спорах.

# Кантанеро К. Школа испанского футбола. — Москва : Эксмо, 2015. — 191 с. : ил. ; 25 см. — (Спорт. Лучший мировой опыт).

В своём труде Кантанеро делится методиками, которые помогают вырастить из обычного игрока выдающегося футболиста. Он подробно разбирает все ключевые элементы игры: пас, остановку мяча, ведение, финты, подкаты, перехваты, удары по воротам и игру головой. Отдельные главы посвящены тактическим и стратегическим аспектам футбола.

Книга содержит подборку упражнений, сгруппированных по направлениям подготовки: техника, тактика, физическая подготовка, психология. Автор помогает тренеру выстроить тренировочный процесс, предлагая «золотые правила» мировых футбольных школ.



Гу Люсинь. Пушечные удары : Тайцзи-цюань стиля Чэнь, вторая дорожка. — Москва : Ганга, 2008. — 472 с. : ил. ; 22 см. — (Спорт. Лучший мировой опыт).



Вторая книга Гу Люсиня продолжает описание особенностей тайцзи-цюаня, даёт более подробное и исправленное описание комплекса «пушечные удары», включает ряд древних сочинений по воинским искусствам.

Для занимающихся и интересующихся восточными системами саморегуляции.

**Филиппов В. В. Игра ГО : правила и теория для начинающих . — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. : ил. ; 25 см. — (Спорт изнутри). 12+.**



Это самоучитель и одновременно подробный рассказ о происхождении игры, её основных правилах и тактических приёмах, легендарных партиях. Практическая часть основывается на профессиональных учебных материалах, по которым тренируются сильнейшие игроки мира.

Прохождение такого курса заменит вам год самостоятельных тренировок. Автор учебника — Вадим Филиппов, мастер спорта, чемпион России и двукратный чемпион Москвы по командному го, обладатель 4-го дана Российской и Европейской федераций го, тренер с 25-летним стажем. Учитесь у тех, кто достиг высот. Желаем хорошей игры!

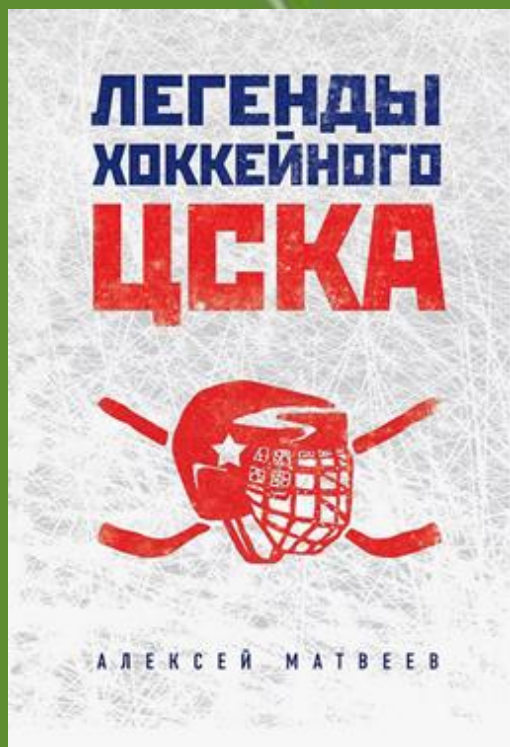
Спартак для всей семьи : О великой футбольной команде.  
— Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. — 191 с. : ил., цв. ил.,  
портр. ; 25 см. — (Спорт изнутри). 12+.



Книга-энциклопедия по истории клуба для всей семьи. Для детей, которые хотят узнать больше о любимой «народной команде», и для родителей, чтобы не отставать от детей. Будь то новичок или болельщик со стажем, каждый найдёт для себя интересные факты и события, о которых не слышал ранее. Время познакомиться с культурой «красно-белых».

«Наш „Спартак“ — великий клуб, это знают все вокруг!»

Матвеев, А. Легенды хоккейного ЦСКА. — Москва : Э, 2017.  
— 254, [1] с., [8] л. ил. : ил. ; 21 см. — (Спорт изнутри). 6+.



Эта книга — о судьбах легендарных хоккеистов знаменитого клуба ЦСКА и непобедимой, блистательной сборной СССР.

Акцент — на жизни любимых публикой игроков за пределами площадки. Какими они были в кругу семьи и друзей, с кем они конфликтовали, как преодолевали трудности и невзгоды.

Все лучшее о легендах. Главное о самой титулованной команде.

# Новинки периодической печати по здоровому образу жизни

# «Физкультура и спорт» № 8, 2026

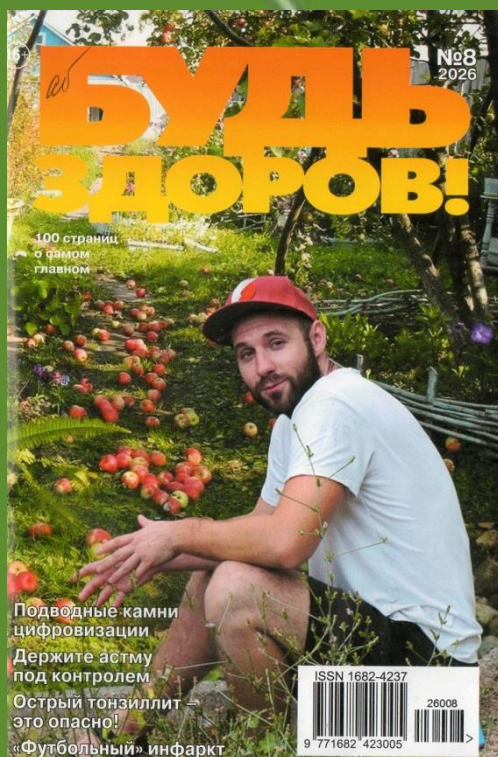


На чемпионате Европы по фехтованию российские мастера рапиры, сабли и шпаги завоевали четыре медали. Среди призёров — братья-близнецы Кирилл и Антон Бородачёвы. Штрихи к портрету лидеров сборной России по фехтованию собрал Борис Ходоровский.

Если вы ищете активность для ребёнка, которая одновременно развивает тело, внимание и приносит удовольствие, да ещё и проводится на свежем воздухе, то стоит попробовать катание на лошадях. Главное — выбирать хорошую конную школу, следить за безопасностью и начинать аккуратно. Своим опытом поделилась Екатерина Глушкова.

Ольга Курбан, мастер спорта международного класса по лёгкой атлетике и участница двух Олимпиад, не устаёт удивлять своими жизненными поворотами. Спортсменка, мама двоих детей, тренер, директор иркутского спорткомбината «Труд», спортивный психолог... А теперь ещё и владелица сети кофеен. Интервью взяла Ника Песчинская.

# «Будь здоров!» № 8, 2026



Почему возникает бронхиальная астма? Как она связана с аллергией? Можно ли избежать обострений и полностью избавиться от болезни? На эти и другие вопросы отвечают специалисты в материале «Держите астму под контролем». Есть болезни, которые могут настигнуть в любое время года. Ангина — как раз из таких. Ею болеют и зимой, и осенью, и даже летом. Об опасности острого тонзиллита рассказывает диетолог-нутрициолог Галина Верещагина.

Отремел чемпионат мира по футболу, а в душах миллионов болельщиков никак не утихнут страсти. Кто-то до сих пор переживает перипетии игры, разочарование в любимой команде, напрасные ожидания, несправедливые решения судей. И все эти переживания не всегда безопасны: у очень эмоциональных людей футбольные волнения могут спровоцировать обострение сердечно-сосудистых заболеваний. В проблеме разбиралась Людмила Полонская.

# «60 лет — не возраст» № 8, 2026



Боль в груди обычно ассоциируется с заболеваниями сердца. Но очень часто она может быть проявлением болезней других органов, находящихся как в грудной клетке, так и вне её. Доктор медицинских наук Евгений Зелтынь рассказывает о многообразии симптомов различных заболеваний, проявляющихся болью в груди.

Считается, что сезон простудных заболеваний приходится на вторую половину осени и зиму. Однако опасны не только холода и промозглость. Когда на улице стоит 30-градусная жара, человек начинает искать прохладу. В дело идут напитки со льдом, мороженое, купание в водоёмах и, конечно же, кондиционеры. Увы, результатом беспечного сидения под ними может стать простуда. В проблеме разобрался Александр Орлов.

Лишний вес и ожирение — самые частые проблемы пожилого человека. Причиной набора веса нередко становится повышенный аппетит. Врачам известны способы контроля этого состояния и ослабления ненормальной тяги к пище. Подробнее об этом читайте в материале врача-диетолога Александра Ревенко.

# «Вестник ЗОЖ» № 14, 2026

Мы часто списываем ухудшение зрения на усталость, возраст или недостаток витаминов. Но иногда за «пеленой перед глазами» и радужными кругами от света скрывается опасный враг — глаукома. В актуальной теме разбираемся с врачом-офтальмологом Олесей Гириной.

Мыльнянка лекарственная — многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных. Содержит уникальный комплекс сапонинов, которые способны не только пениться в воде, но и разжижать мокроту, стимулировать желче- и мочеотделение. Рецептами применения растения и противопоказаниями поделился Алексей Филин, кандидат биологических наук.

В своих письмах читатели газеты попросили рассказать о синдроме Жильбера. Что это за заболевание? Почему не требуется лечение? На какие симптомы следует обратить внимание? Отвечает кандидат медицинских наук Евгений Белоусов.



# «Вестник ЗОЖ» № 15, 2026

Мало кто знает, но даже безобидная на первый взгляд простуда может привести к проблемам с сердцем — миокардиту. О том, как не пропустить симптомы опасного заболевания, рассказывает врач-терапевт Светлана Бирюкова.

Почему таблетки не работают? Зачастую после расспросов врача выясняется, что в большинстве случаев причина не в препарате, а в ошибках пациента. Клинический фармаколог Полина Боркина разбирает главные из них.

Многие слышали о сахарном диабете, но есть заболевание с похожим названием, но совершенно иной природой. Несахарный диабет встречается гораздо реже, причём как у детей, так и у взрослых, однако его последствия могут быть очень серьёзными. Ликбез проводит врач-эндокринолог Марина Шитикова.



# «Здравушка. 100 лет без бед!»

## № 14, 2026

Люди, трепетно относящиеся к своему здоровью, обязательной составляющей рациона считают оливковое и льняное масла. А вот про рыжиковое мало кто знает. Оно имеет довольно специфический вкус, но по полезным свойствам не уступает льняному. А по некоторым параметрам превосходит оливковое. Подробнее в рубрике «Меню долгожителя».

С возрастом наша память ослабевает — об этом неустанно говорят учёные. Они же призывают тренировать её с молодых лет, чтобы к старости не иметь проблем с запоминанием и воспроизведением полученной информации. И если форму тела мы поддерживаем правильным питанием и регулярными физическими нагрузками, то для укрепления памяти тоже есть свои способы. Пять привычек для улучшения памяти нашла Ольга Сорока.

Перепелиные яйца поистине можно назвать полноценным витаминно-минеральным комплексом. Их богатый биохимический состав приятно удивляет. Материал о полезных свойствах перепелиных яиц подготовила Татьяна Мамуль.



# «Здравушка. 100 лет без бед!»

## № 15, 2026



Слышали ли вы о том, что в нашем организме есть один загадочный орган, о котором практически не говорят?

Речь идёт о вилочковой железе, или тимусе.

Неофициальное название этого органа — точка счастья.

Материал о том, где он расположен и зачем нужен, подготовила Ольга Сорока.

Ягодный сезон давно в разгаре, а это значит, что есть возможность восполнить дефицит жизненно необходимых витаминов и справиться с недугами, которые не дают спокойно жить. Вишнёвые рецепты здоровья читайте в рубрике «Природные целители». Брокколи давно входит в десятку самых полезных и нужных человеку продуктов, которые в состоянии сдерживать развитие многих заболеваний. Информацию о том, чем ценна и кому необходима брокколи, можно найти в рубрике «Лечебная кухня».

# «Предупреждение плюс» № 8, 2026



Многие до сих пор вздрагивают, услышав слово «туберкулёз». Но сегодня медицина шагнула далеко вперёд. «Туберкулёз — это не проклятие и не трагическая случайность, — убеждён кандидат медицинских наук В. Н. Русаков, — а инфекция, которую наука научилась выявлять на самых ранних стадиях и полностью вылечивать». Подробнее — в текущем номере журнала.

Красивая улыбка, демонстрирующая крепкое здоровье своего обладателя, — это ровные чистые зубы и нежно-розовые дёсны. А если дёсны меняют свой цвет? Если на них появляются точки, пятна и непонятные разводы? О чём говорят эти подозрительные симптомы и могут ли они быть вариантом нормы, объяснит врач-стоматолог Е. А. Боровикова.

Вы можете любить людей и всё равно уставать от них до физического недомогания. Насморк, слабость, раздражение после общения — не капризы, а сигнал организма под названием «социальное истощение». Ответы на вопросы, почему избыток контактов порой перегружает нервную систему, повышает уровень стресса и ослабляет иммунитет, в материале психолога А. Г. Смирновой.

# «Народный доктор» № 14, 2026

Сезонные ягоды — щедрый подарок лета, природный суперфуд, богатый витаминами, микроэлементами, аминокислотами и клетчаткой. Ешьте 100–120 граммов ягод в день, добавляйте в привычные блюда, готовьте морсы — словом, улучшайте здоровье и поднимайте настроение! Материалы о ягодах читайте в рубрике «Тема номера».

Отёки на теле принято разделять на сердечные, почечные и лимфатические. Последние встречаются чаще других. О том, как улучшить лимфоток и избавиться от отёков, рассказывает фитотерапевт Евгений Козлов.

Главный лечебный компонент душицы — эфирное масло, пары которого успокаивают нервную систему, поддерживают иммунитет, оказывают противовоспалительное, противомикробное и отхаркивающее действие. Особенности применения душицы в лечении различных заболеваний поделился Дмитрий Макунин.



# «Народный доктор» № 15, 2026



Август — пик щедрости природы, время сбора урожая фруктов и ягод, овощей и целебных трав. В лесах — изобилие грибов, а в садах — сочных плодов. О природных дарах августа читайте в рубрике «Тема номера».

Свежий огурец на 95 % состоит из воды, обогащённой биологически активными веществами. Его с успехом применяют в народной медицине и домашней косметологии. Рецептами применения огурца поделился Дмитрий Макунин.

Кабачок универсален: богатый клетчаткой, он полезен для пищеварения, обладает нейтральным вкусом, благодаря чему гармонирует с другими ингредиентами и пряностями, подходит для приготовления различных блюд — от закусок до десертов и заготовок на зиму. Готовим блюда с кабачком вместе с Александрой Третьяковой.