



51.204.9

Б 73 2169654 аб

Богин, Ю. Н. Как прожить не меньше 100 лет : советы легендарного отечественного врача-долгожителя : [12+] / Ю. Богин. - Москва : Э, 2017. - 205 с. : ил. - (Я научу Вас жить долго).

60.5

Г 77 2191055 аб

Граттон, Л. Эпоха долголетия : активная и счастливая жизнь в любом возрасте / Л. Граттон, Э. Скотт ; пер. с англ. Е. Деревянко ; ред. А. Рябов. - Москва : Альпина Паблишер, 2020. - 335 с. : ил., граф.

2149013 оф

Кириллова, Ю. М. Живи без старости : достижения ученых, которыми можно воспользоваться уже сегодня : [пептидные биорегуляторы, ионы Скулачева, стволовые клетки, генные технологии, хронотерапия, саморегуляция, лекарственная эпидемия, антивозрастное питание, рекордсмены долголетия : 12+] / Юлия Кириллова. - Москва : Э, 2016. - 122, [5] с. - (99 лет активной жизни).

53.58

К 93 2144097 аб

Курцвейл, Р. Transcend : девять шагов на пути к вечной жизни : [разговор с лечащим врачом, релаксация, оценка состояния организма, питание, пищевые добавки, уменьшение калорийности рациона, физическая нагрузка, новые технологии, детоксикация] / Р. Курцвейл, Т. Гроссман ; пер. с англ. А. Сусяковой. - 2-е изд. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016 [т. е. 2015]. - 383 с. : ил.

51.23

М 82 2180164 чз

Москалев, А. А. Кишечник долгожителя : [7 принципов диеты, замедляющей старение : как решить проблемы своего пищеварения? : профилактика возрастзависимых заболеваний : что есть, чтобы дольше жить и реже болеть? : 16+] / А. Москалёв. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Эксмо, 2019. - 284, [1] с. : ил., табл.

51.204

Н 57 2110729 аб

Неумывакин, И. П. Долголетие. Бессмертены человек : мифы и реальность / И. П. Неумывакин. - Москва ; Санкт-Петербург : ДИЛЯ, макет 2012. - 332, [1] с.

2169162 оф

Рат, Т. Ешь, двигайся, спи : как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие : пер. с англ. : [16+] / Т. Рат. - 4-е изд. - Москва : Альпина Паблишер, 2018. - 202 с.

2188311 оф

Хинохара, С. Искусство жить : секреты долголетия от 105-летнего врача : [16+] / Сигэаки Хинохара ; [пер. с яп. Е. Кобзарь]. - Санкт-

Петербург [и др.] : Питер, 2020. - 207 с. : ил. - (Японские советы).

5г

Ш 65 2181210 аб

Шифрин, М. Е. 100 рассказов из истории медицины : величайшие открытия, подвиги и преступления во имя вашего здоровья и долголетия : [16+] / М. Шифрин. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 694 с. : ил., портр.

51.23

Э 30 2170202 чз

Эйзлер, А. К. Европейское исследование: бады, витамины, ГМО, биопродукты. Как сделать правильный шаг к здоровому долголетию : [новый взгляд на пищевые привычки : 12+] / А. Эйзлер. - Москва : Э, 2016. - 431, [1] с. : ил., табл. - (Правильное питание без правил).

Абрамова, Т. Не стоит прогибаться под изменчивый мир? / Т. Абрамова // Будь здоров!. - 2018. - № 10. - С. 3-7 : фот.

Адаптация пожилых людей в современном мире.

Аникеева, О. А. Старость и активное долголетие в современной России : реальность и тренды перемен / О. А. Аникеева // Отечественный журнал социальной работы. - 2018. - № 4. - С. 60-72.

Архипова, О. В. Развитие потенциала личности в пожилом возрасте / О. В. Архипова // Отечественный журнал социальной работы. - 2019. - № 3. - С. 132-136.

Браун, С. За активное долголетие! / С. Браун ; [интервьюер] А. Простокишин // Журнал для тех, кто хочет уберечь детей от наркотиков. - 2017. - № 2 (50). - С. 34-39.

Дашинимаева, Е. В. Секреты активного долголетия / Е. В. Дашинимаева // Работник социальной службы. - 2020. - № 3. - С. 49-52.

О социокультурной реабилитации пожилых граждан.

Демидова, О. Альцгеймер подождет! / О. Демидова // Здоровье. - 2021. - № 7/8 (777). - С. 22-26 : фот.

Как отсрочить болезнь Альцгеймера.

Киняйкина, М. А. Создание условий для активного долголетия: роль и возможности социальных служб / М. А. Киняйкина // Социальная работа. - 2019. - № 2. - С. 62-66.

Кириллова, Ю. Осенний режиссер / Ю. Кириллова // Будь здоров!. - 2020. - № 10. - С. 50-54 : ил.

Практическое применение хронотерапии людьми пожилого возраста.

Ковтун, Г. С. Возможности моды в социальной работе с женщинами "третьего возраста" / Г. С. Ковтун, В. Л. Ефимова, Е. М. Царикова // Отечественный журнал социальной работы. - 2019. - № 3. - С. 75-81.

Конышев, С. В. Здоровый образ жизни - залог трудоспособности и долголетия молодежи / С. В. Конышев, Е. В. Конышева // Право и образование. - 2020. - № 2. - С. 36-40.

Костина, Г. Доктор, лечи старость! / Г. Костина // Эксперт. - 2016. - № 22. - С. 33-36 : 2 граф.

Орловская, И. Книги о вкусной и здоровой жизни / И. Орловская // Будь здоров!. - 2019. - № 7. - С. 3-9 : фот.

Страницы биографии и образ жизни японского долгожителя С. Хинохары.

Пальцев, А. И. Персонализированная медицина и стратегия активного долголетия / А. И. Пальцев // ЭКО. - 2016. - № 11. - С. 69-78.

В активном долголетии важную роль играют рациональное и диетическое питание, активный образ жизни, отсутствие дистрессов.

Салама, Д. Чтобы жить долго, нужно иметь не только подтянутый живот, но и мозг, привыкший решать проблемы : [интервью] / Ж. Салама ; записала С. Герасева // Здоровье. - 2018. - № 9 (749). - С. 26-29 : фот.

Сербина, Т. Как обмануть клетки / Т. Сербина // 60 лет - не возраст. - 2021. - № 1. - С. 16-20 : фот.

Опыт активного долголетия с помощью самопрограммирования на позитивное восприятие жизни, помогающее пробудить в организме природный потенциал саморегуляции.

Уткина, И. "Голубые зоны" - острова долгожительства / И. Уткина // Физкультура и спорт. - 2016. - № 1. - С. 24-25 : ил.

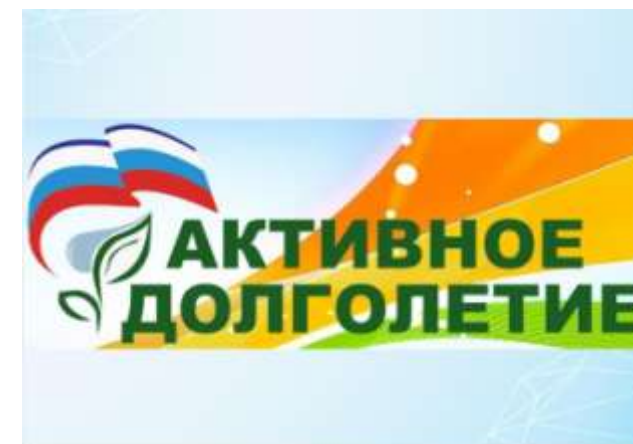
О секретах долголетия в различных уголках мира, исследованных руководителем проекта "Blue Zones" Дэном Бюттнером.

Чечилова, С. Витамины - формула долголетия / С. Чечилова // Будь здоров!. - 2019. - № 1. - С. 23-27 : фот.



Информационно-библиографический отдел

ЗОЖ КАК ФАКТОР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



2021 г.