



В библиотеку поступил свежий номер журнала «Физкультура и спорт» с очень интересными статьями и красочными иллюстрациями про спорт и здоровье. В страницах журнала вы не только узнаете полезные новости, советы про ЗОЖ, но и прочтете о олимпийских достижениях спортсменов.

- 1. Лазаренко, Галина Диета “Без глютена” / Г. Лазаренко // Физкультура и спорт. – 2020. - № 1. – (23 января). – с. 12.**

Кардиолог, кандидат медицинских наук Галина Лазаренко делится своим опытом, как укрепить здоровье за 7 дней. В статье вы найдете список продуктов без глютена и даже примерное меню на целый день. Конечно же, есть рецепт сырников «без глютена» на завтрак. Какие изменения происходят в организме, как меняется самочувствие, когда придерживаются советов специалиста, можно прочитать в журнале.

- 2. Уткина, Ирина «Что такое триггерные точки» / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2020. - № 1. – (23 января). – с. 14.**

Что такое триггерные точки, как их обнаружить, как лечить? Есть ли альтернативные методы лечения или только спасет «поход» к специалистам? Кандидат биологических наук Ирина Уткина знакомит читателей с основными методами работы с телом, о которых пишет Яна Франк в своей книге «Будет сила-будет воля». Прочитайте, очень интересно!

- 3. Насонова, Лариса «Что новенького?» / Л. Насонова // Физкультура и спорт. – 2020. - № 1. – (23 января). – с. 4.**

Лариса Насонова подготовила интересные новости по материалам зарубежной прессы и Интернета. В статье вы узнаете как японские ученые раскрыли секрет долголетия, о пользе йоги пожилым людям с деменцией, как правильно лечиться с банками, когда будут доступны линзы от близорукости и еще много новой информации.