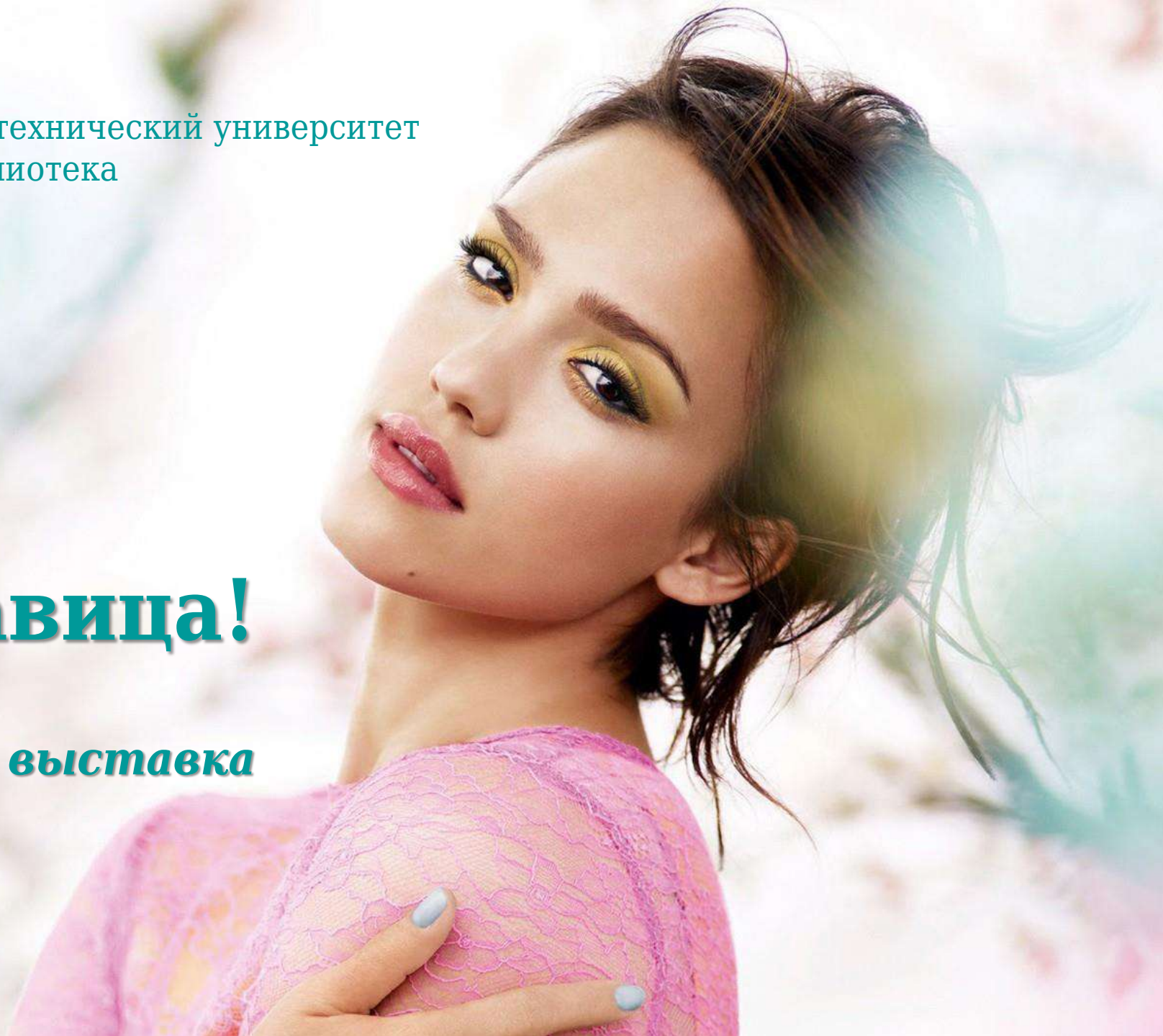
Ульяновский государственный технический университет
Научная библиотека

Не забывай, что ты красавица!

виртуальная книжная выставка



Дорогие наши читательницы, эту выставку мы подготовили специально для вас!
Представленные книги, расскажут вам, как достичь гармонии души и тела!

Условные обозначения мест хранения представленных изданий:

а - Абонемент научной литературы (главный корпус, библиотека, 1-й этаж);

ч/з – Общий читальный зал (главный корпус, библиотека, 2-й этаж);

ч/зо – Читальный зал гуманитарной и социально-экономической литературы (Корпус закрытых спортивных сооружений,, ауд. 128);

б/о – Научно-библиографический отдел (главный корпус, библиотека, 2-й этаж, комн. 14).

О душевном комфорте…

Я чувствую себя наедине с собой хорошо и комфортно, но не потому, что я красива. Я знаю многих очень красивых людей, чья жизнь ужасна. И им очень плохо наедине с собой. Ощущать внутренний комфорт — это не то, как ты выглядишь внешне, а то, как ты чувствуешь внутри. Я счастливый человек, потому что испытала много любви по отношению к себе — у меня очень большая семья.

Моника Беллуччи

Ю9
П 16

Панкратов, Вячеслав Николаевич.
Психология счастья. Искусство радоваться жизни / Вячеслав Панкратов. - Москва : Дрофа-Плюс, 2005. - 379 с.

Место хранения: а-1 экз.

Это книга, по которой можно учиться жить. Она реально поможет человеку стать более жизнерадостным и счастливым. Вы найдете в ней ответы на многие жизненно важные вопросы: как наслаждаться текущим моментом и полноценнее жить настоящим; как получать доступ к состояниям уверенности и душевного равновесия; как правильно любить себя, формировать позитивную самооценку и здоровое самоуважение; как позитивно выстраивать взаимоотношения с людьми, любить их и быть любимыми.

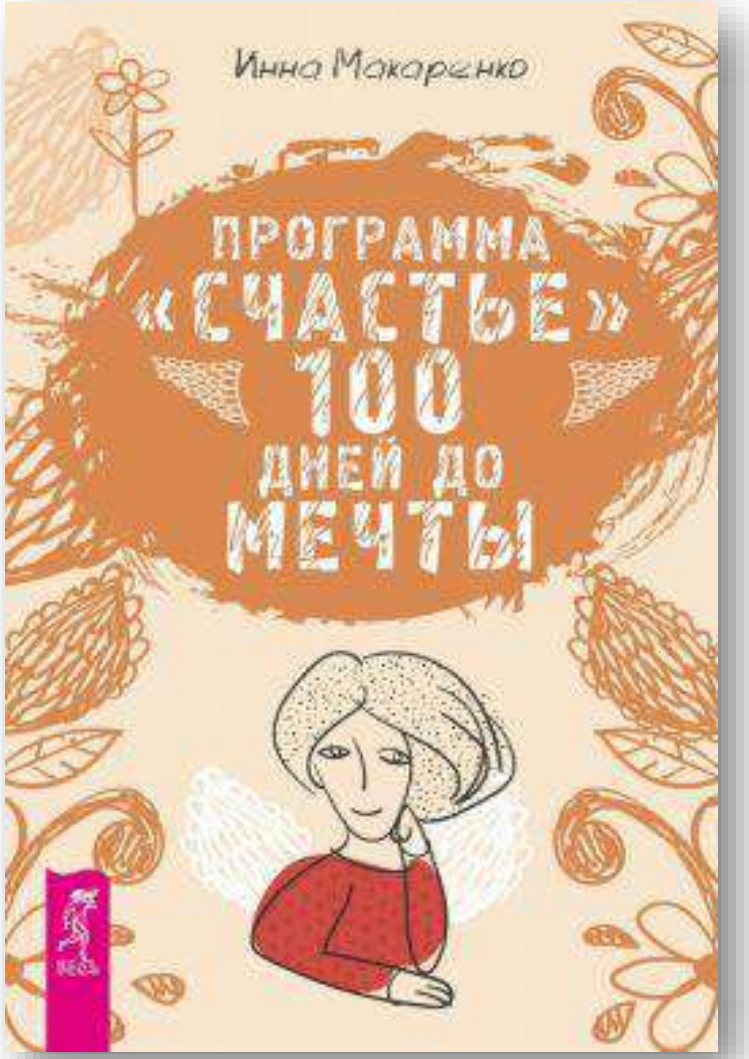
Ю9
К 68

Королева, Злата.

Психологические тесты для женщин на все случаи жизни / Злата Королева. - Москва : ЭКСМО, 2006. - 380 с.

Место хранения: а-1 экз.

Желание везде успеть и во всем разобраться, в том числе и в себе самой, - врожденное свойство дочерей прародительницы Евы. Какой у меня тип темперамента? Какие люди меня окружают? Чего я жду от любимого человека? Готова ли я выйти замуж? Как избежать стрессов на работе? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в данном сборнике психологических тестов. Надеемся, что наши тесты помогут вам справиться с любой ситуацией.



Ю9
М 15

Макаренко, Инна.

Программа "Счастье". 100 дней до мечты / Инна Макаренко. - Санкт-Петербург : Весь, 2015. - 375 с.

Место хранения: а-1 экз.

Внимание: вы держите в руках уникальный механизм преображения своей жизни! Программа «Счастье» – это интересный эксперимент. Суть его – в том, чтобы попробовать быть счастливым 100 дней подряд, без перерыва. Автор уверена: если вы сможете продержаться в течение этого времени, то легко возьмете счастье «в привычку» на весь год. В книге представлен четкий план, как в течение трех месяцев, неделя за неделей, наполнять свою жизнь счастьем. Каждая глава содержит психологические упражнения, медитации и задания для работы над ошибками. Как изменить свои жизненные убеждения, правильно выбрать мужчину и построить с ним гармоничные отношения, сохранить эмоциональную стабильность и увеличить годовой доход в три раза – это и многое другое, затрагивающее все сферы жизни женщины, вы узнаете, изучив программу «Счастье».

Это интересно…

В 2006 году американский священник Уилл Боуэн изобрел уникальный и одновременно простой способ сделать людей счастливыми. Он предложил всем желающим изменить свою жизнь в лучшую сторону:

Наденьте обычный браслет фиолетового цвета и в течение следующих 21 дней прекратите жаловаться, критиковать, сплетничать и выражать недовольство. Вы увидите насколько ваша жизнь изменится в мире без жалоб!

Если в течение этих дней человек забывал и произносил «запретные» слова, он должен был перевесить браслет с одной руки на другую и начать отчет дней заново. Продолжать до тех пор, пока браслет не продержится на одной руке 21 день подряд. Эффект такого эксперимента превосходит все ожидания!

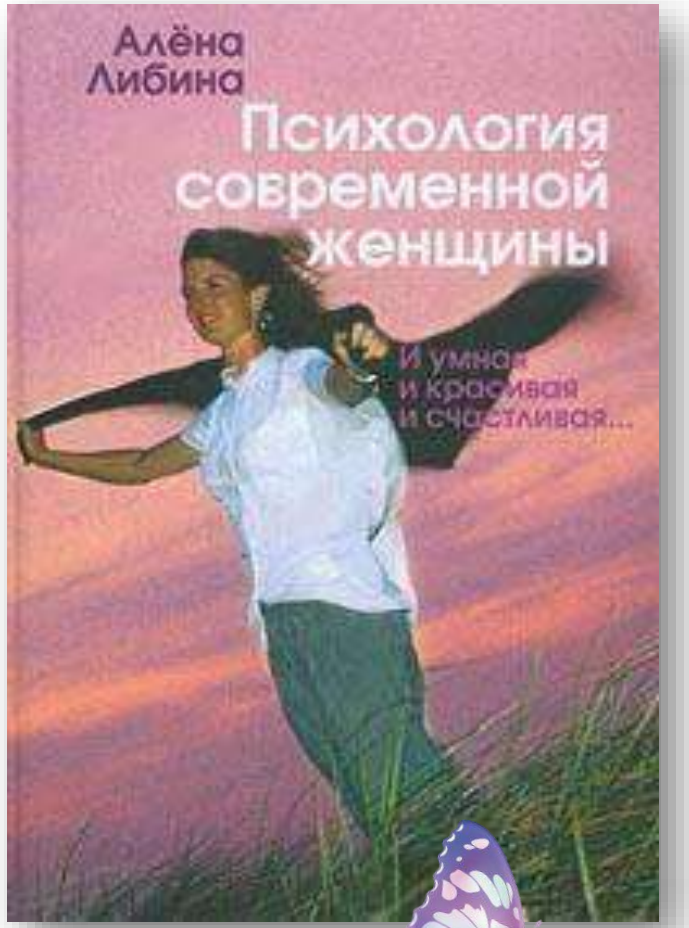
Люди, которые прошли через эту программу, изменились до неузнаваемости. Это не оставалось незамеченным и уже их друзья и близкие подключались к этому эксперименту, одевали на себя браслет и неизменно менялись в лучшую сторону.

Ю9
Л 55

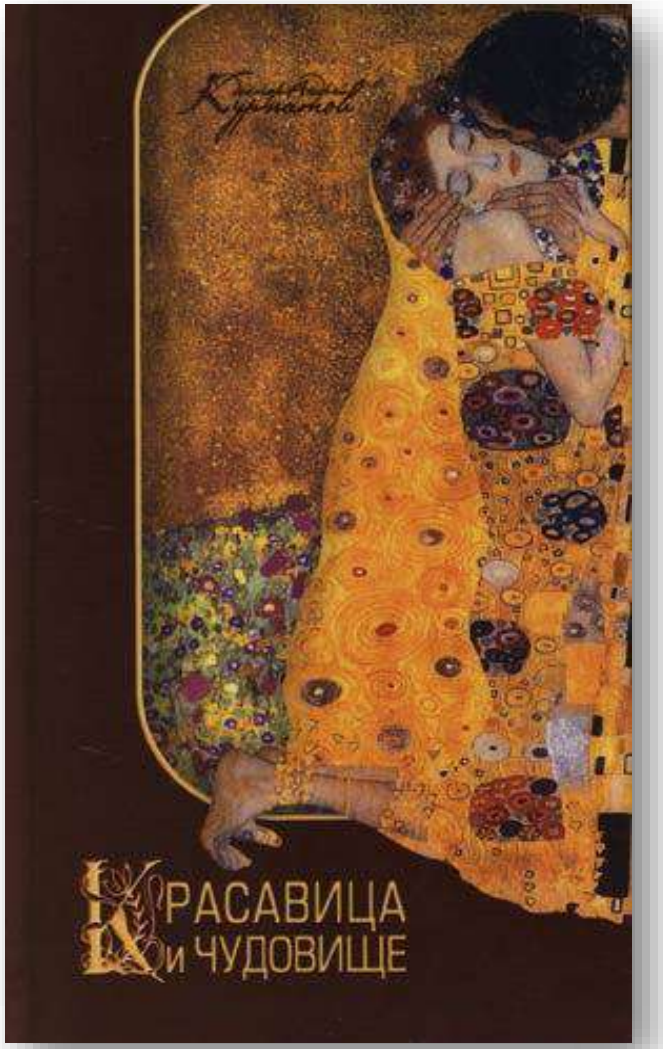
Либина, Алена.

Психология современной женщины. И умная, и красивая, и счастливая... / Либина, Алена. - Москва : Per Se, 2001. – 528 с.

Место хранения: ч/з-1 экз., ч/зо-1 экз.



Открыв книгу, вы попадаете в группу психологического тренинга. Вместе с ведущей – автором книги – и остальными участниками повествования вы проанализируете свой жизненный путь и найдете ответы на многие волнующие современную женщину вопросы. Книга посвящена развитию эффективных навыков самопрезентации, созданию доверительных отношений между мужчинами и женщинами, особое внимание уделяется отношению к себе, самооценке и саморуководству. Оригинальные обучающие игры и методики, занимательные классификации и тесты, философские притчи и реальные жизненные истории делают эту книгу не только полезной в разрешении повседневных проблем, но и весьма увлекательной для чтения. Для практических психологов, психотерапевтов, консультантов женских кризисных центров, педагогов и социальных работников, актеров и режиссеров, специалистов по созданию имиджа, а также для самого широкого круга читателей.



Ю9
К 93

Курпатов, Андрей Владимирович.

Красавица и чудовище. Тайны мужской и женской психологии / Андрей Курпатов. - 6-е изд. - Москва : Олма Медиа Групп, 2008. - 280 с.

Место хранения: ч/зо-1 экз.

Почему мы - мужчины и женщины - отличаемся друг от друга? В чем состоит уникальность мужской и женской психологии? Как нам - с учетом этой уникальности и этих отличий - найти общие точки соприкосновения, понять друг друга и построить серьезные, гармоничные отношения? Об этом Андрей Курпатов рассказывает в своей самой популярной книге - "Красавица и чудовище".

Ю9
К 93

Курпатов, Андрей Владимирович.
5 спасительных шагов от депрессии к радости / Андрей Курпатов. - 5-е изд. - Москва : Нева, 2005. - 221 с.

Место хранения: а-1 экз.

Ю9
К 93

Курпатов, Андрей Владимирович.
7 уникальных рецептов победить усталость / А. В. Курпатов. - 5-е изд. - Москва : Нева, 2005. - 217 с. : ил.

Место хранения: а-1 экз.

И хорошее настроение не покинет больше нас…

Как порадовать себя

- Создать собственную чайную смесь.
- Сходить в бассейн.
- Посмотреть онлайн спектакль, концерт, оперу.
- Читать, произносить аффирмации.
- Разобрать архив фотографий – оформить бумажный альбом.
- Испечь и украсить торт.
- Собрать гербарий из полевых цветов или осенних листьев.
- Пойти в поход одного дня.
- Купить красивую брошь.
- Придумать и сделать свой талисман, оберег, амулет.
- Устроить домашнюю тренировку: силовую, растяжку, кардио.
- Сделать гимнастику для лица, комплекс фейсфитнеса.
- Почитать красивую поэзию.
- Придумать собственный экскурсионный маршрут по достопримечательностям родного города.
- Ничего не делать, лежать на диване и есть шоколадку.

О физическом совершенстве…

Прекрасны те уста, которые часто произносят добрые слова.
Прекрасны те глаза, которые стараются видеть в людях одно только хорошее.
Стройной будет фигура у того, кто разделит свою еду с голодным.
И волосы станут как шелк, если их каждый день будет гладить ребёнок.

Одри Хепберн

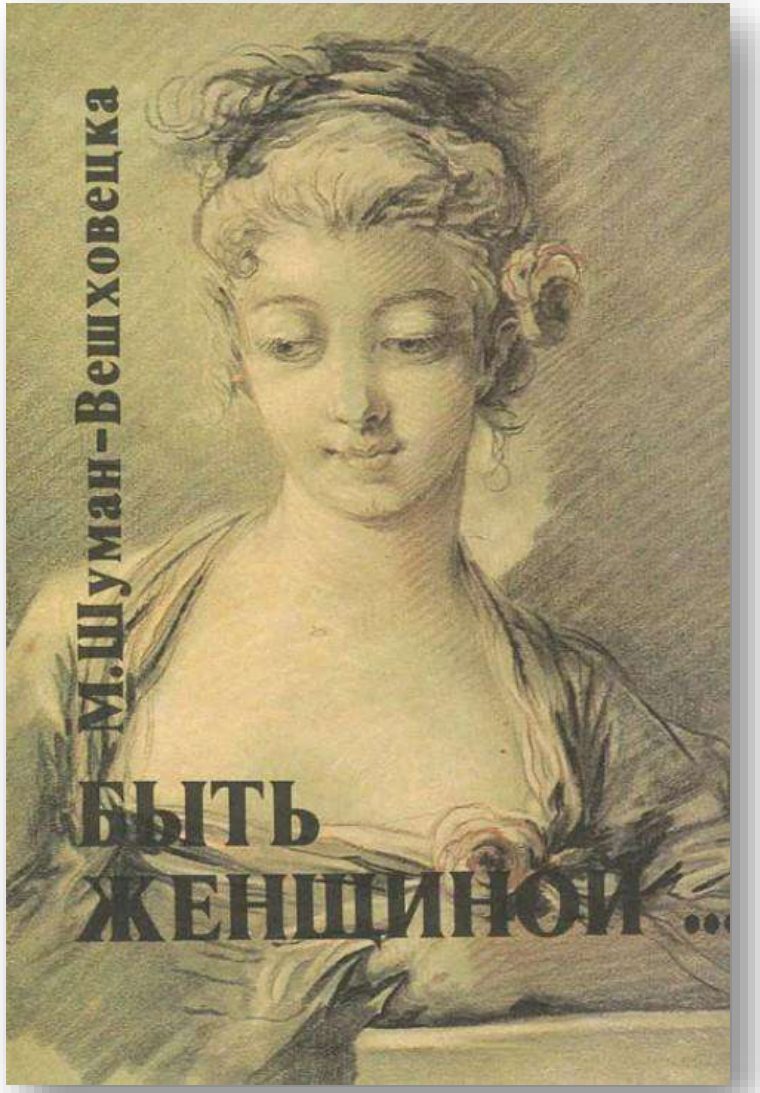
Р
Ш96

Шуман-Вешховецка, Маженна.

Быть женщиной... : перевод с польского / Шуман-Вешховецка, Маженна. - Москва : Книга и бизнес, 1992. - 94 с.

Место хранения: а- 3 экз., ч/з-1 экз.

Здоровое питание. Пить много или мало? Эти несчастные калории. Диеты. О вредных привычках. Движение, спорт, гимнастика. Отдых. Мода. Как одеваться? Мы слишком мало следим за собой. Не быть «серой». Радости жизни. Эти и другие проблемы в центре внимания автора, утверждающего, что «истинная красота рождается внутри нас самих».

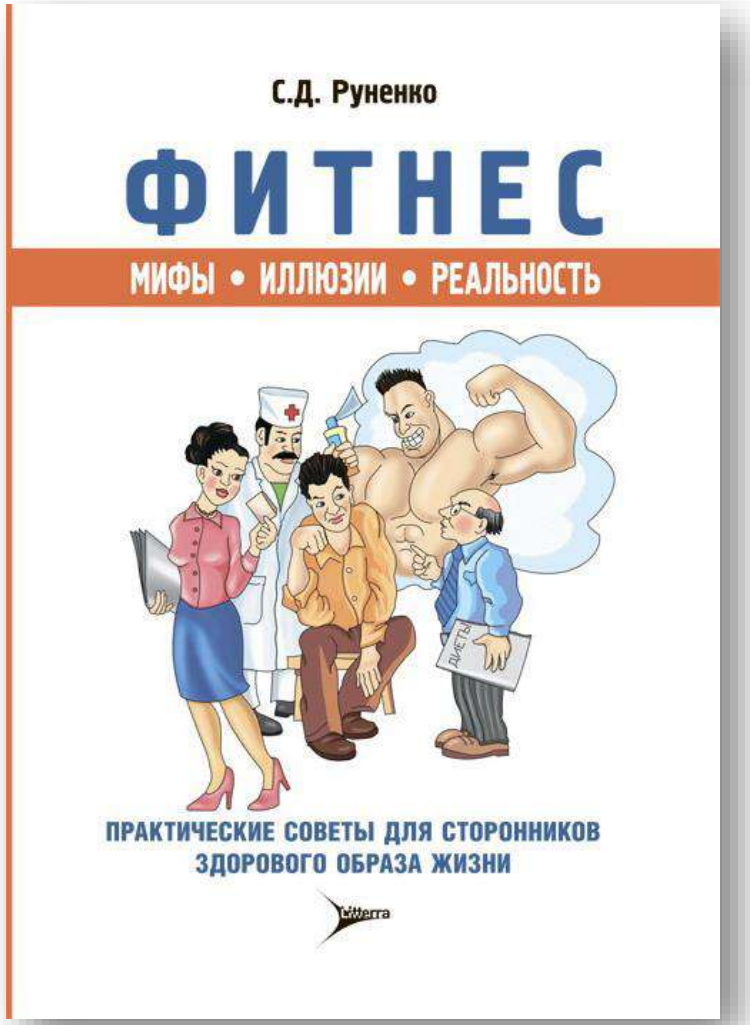


Ч51
Р 86

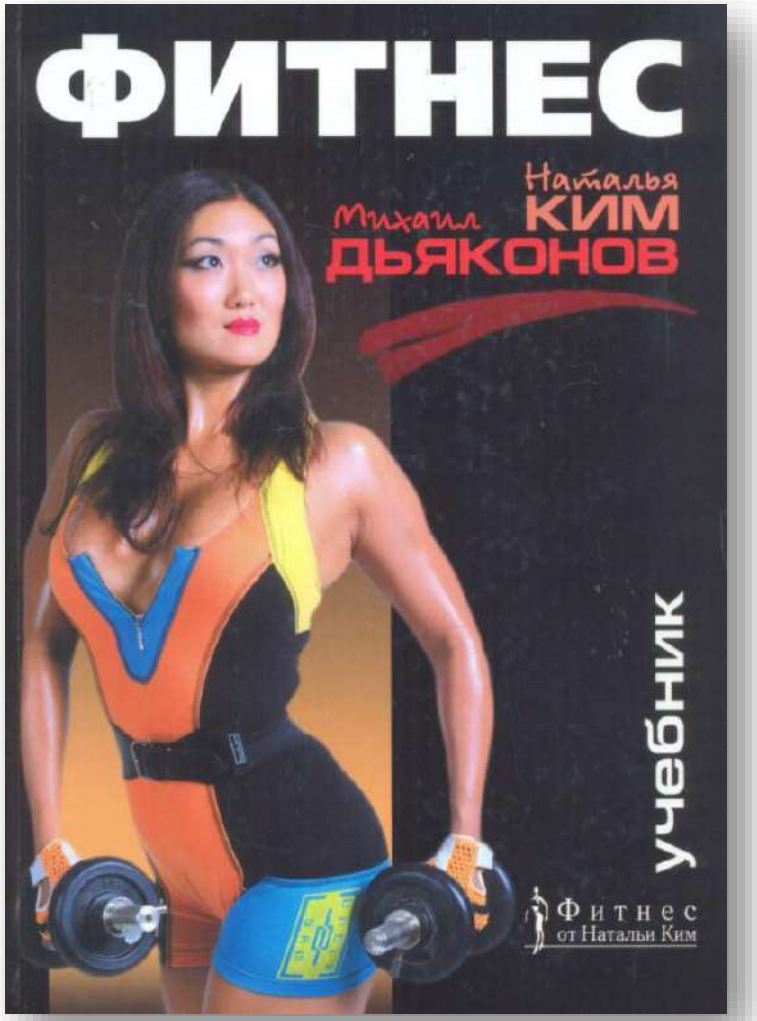
Руненко, Светлана Давидовна.

Фитнес : мифы, иллюзии, реальность : практическое руководство для сторонников активного образа жизни / С. Д. Руненко. - Москва : Советский спорт, 2005. - 63 с.

Место хранения: ч/з-1 экз.



Вниманию читателя предлагаются ответы на самые частые вопросы, возникающие при занятиях оздоровительной физической культурой, объясняются причины неудач и отсутствия прогресса в тренировках. Поводом для написания работы послужили типичные, часто повторяющиеся ошибки и заблуждения, с которыми автор сталкивается, консультируя клиентов спортивных центров и самостоятельно занимающихся людей; из-за этих ошибок фитнес зачастую становится небезопасным для здоровья увлечением и безрезультатной тратой сил, времени и денег. Рекомендуется новичкам фитнеса и тем, кто считает себя в этой области специалистом со стажем.



Ч51
К 40

Ким, Наталья Константиновна.

Фитнес : учебник / Наталья Ким, Михаил Дьяконов. - Москва : Советский спорт, 2006. - 453 с.

Место хранения: а -1 экз.

Книга поможет разобраться, что такое фитнес, самостоятельно определить, как лучше тренироваться, питаться, отслеживать эффективность составленной программы и при необходимости корректировать ее. Для широкого круга читателей.

Р
В 29

Вендровска, София.

100 минут для красоты и здоровья : перевод с польского / С. Вендровска ; Сов. фонд культуры, Ставропольское краевое отделение. - Ставрополь : Редакция книжного изд-ва "Кавказская б-ка" Ставропольского краеведческого отд-ния Советского фонда культуры, 1990. - 159 с.

Место хранения: ч/з-1 экз.

Нет некрасивых женщин, есть женщины, которые не хотят быть красивыми. Книга С. Вендровской выдержала несколько изданий в Польше и в нашей стране. Она содержит интересные сведения, которые помогут каждой женщине стать красивой, сохранить здоровье и бодрость. Как правильно и красиво ходить, если ты хочешь иметь тонкую талию, если хочешь иметь красивую грудь, швейцарская диета, французский салат красоты, как избавиться от мешков под глазами и еще многое другое.

Р
Б 91

Бурбо, Люси.

Кардиоаэробика / Люси Бурбо. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 159 с.

Место хранения: а -1 экз.

Всем известно, что кардиоупражнения укрепляют сердце и легкие, развивают выносливость, сжигают калории и снимают стресс. Однако этим наши знания часто и ограничиваются. Какие тренажеры лучше? В каком режиме и как долго следует двигаться? Что делать, если все усилия впустую? Вопросов слишком много, а ответы на них найти непросто. И поэтому чаще всего женщины, не мудрствуя лукаво, забираются на свой любимый тренажер и выставляют на нем свою любимую программу. И что самое интересное, ждут от этих действий прекрасных результатов. Мы попытаемся восполнить недостаток информации и повысить ваши знания. А чтобы слова не расходились с делом, также предлагаем вам ряд программ, позволяющих добиться большей отдачи от аэробных тренировок и вместе с тем преодолеть скуку и однообразие. Каждая из них служит своей конкретной цели: это снижение веса, увеличение выносливости, возобновление интереса к тренировкам.

Ч51
Б 91

Бурбо, Люси.

Калланетика за 10 минут в день / Люси Бурбо. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 223 с.

Место хранения: а -1 экз.

Нет для человека большей ценности, чем здоровье. Но каждая женщина хочет быть не только здоровой, но и красивой, сохранять свою физическую привлекательность долгие годы. Самым надежным способом для этого является физическая тренировка, которая позволяет поддерживать функцию мышц и суставов в оптимальном состоянии, и что еще более важно, при помощи мышечной работы сохранять и умножать энергетические возможности организма, наполняя каждую клетку тела энергией, силой и физической красотой. Универсальная система физического тренинга, созданная с учетом всех особенностей именно женского организма, представлена в этой книге. Называется эта система – «Калланетика».

Ч51
Б 91

Бурбо, Люси.

Тайчи-фитнес / Люси Бурбо. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 155 с. : ил.

Место хранения: а -1 экз.

По мере того, как мы становимся старше, нам еще в большей степени требуются физические нагрузки. Именно здоровье должно стать вашей целью, вот почему в этой книге предлагается программа, дающая максимальный оздоровительный эффект. Тайчи-фитнес - вот основной фактор, который поможет вопреки годам укрепить свое здоровье. Ведь у этого удивительного вида спорта нет возрастных ограничений, ему совсем неважно, сколько лет вам по паспорту - 20, 40, 50 или больше. Важнее всего только одно - вечная молодость вашей души.

Закаляйся, если хочешь быть здоров!
Постарайся позабыть про докторов.
Водой холодной обтирайся,
если хочешь быть здоров!
Будь умерен и в одежде и в еде,
Будь уверен на земле и на воде,
Всегда и всюду будь уверен
и не трусь, мой друг, нигде!
Ты не кутай и не прячь от ветра нос
Даже в лютый, показательный мороз.
Ходи прямой, а не согнутый,
как какой-нибудь вопрос!
Всех полезней солнце, воздух и вода!
От болезней помогают нам всегда.
От всех болезней всех полезней солнце,
воздух и вода!
Бодр и весел настоящий чемпион,
Много песен, много шуток знает он.
А кто печально нос повесил,
будет сразу побежден!
Мамы, папы! Не балуйте вы детей —
Выйдут шляпы вместо правильных людей.
Прошу вас очень, мамы, папы:
— Не балуйте вы детей!
Мне о спорте все известно, мой родной,
Зря не спорьте вы поэтому со мной.
Прошу,— пожалуйста, о спорте
вы не спорьте, мой родной!

Василий Лебедев-Кумач

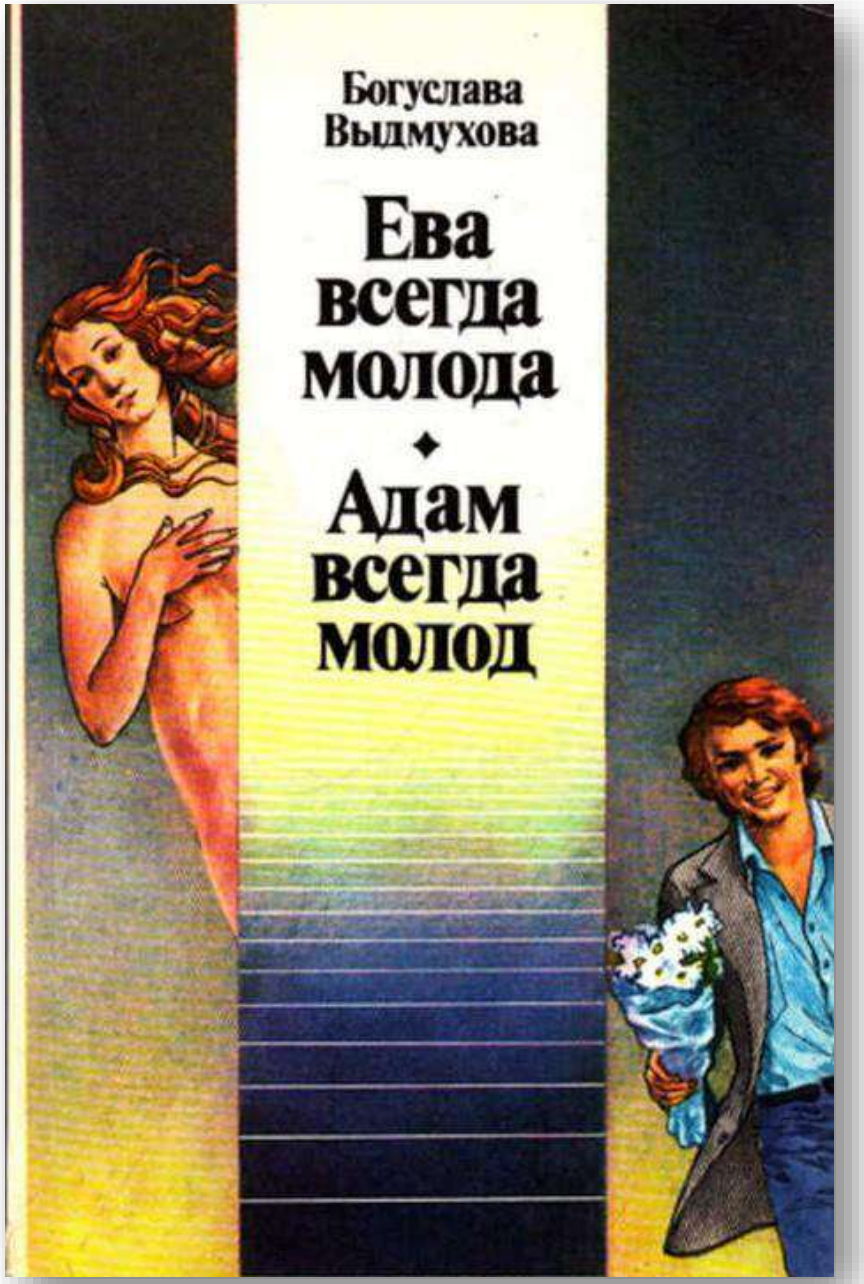
7А
Ч51
Г 61

Головкова, Рурия Георгиевна.

Быть здоровым - это быть красивым / Р. Г. Головкова. - Кишинев : Картя молдовеняскэ, 1988. - 163 с.

Место хранения: а- 3 экз.

В книге содержатся комплексы упражнений для мужчин и женщин, для малышей и детей школьного возраста, для работающих за конвейером и за письменным столом. Специальные упражнения могут помочь избавиться от лишнего веса или сутулости, приобрести красивую осанку и легкую походку, не говоря уже о бодрости и хорошем настроении.



61
Р

Выдмухова, Богуслава.

Ева всегда молода; Адам всегда молод : перевод с польского / Выдмухова, Богуслава. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 191 с.

Место хранения: а -1 экз.

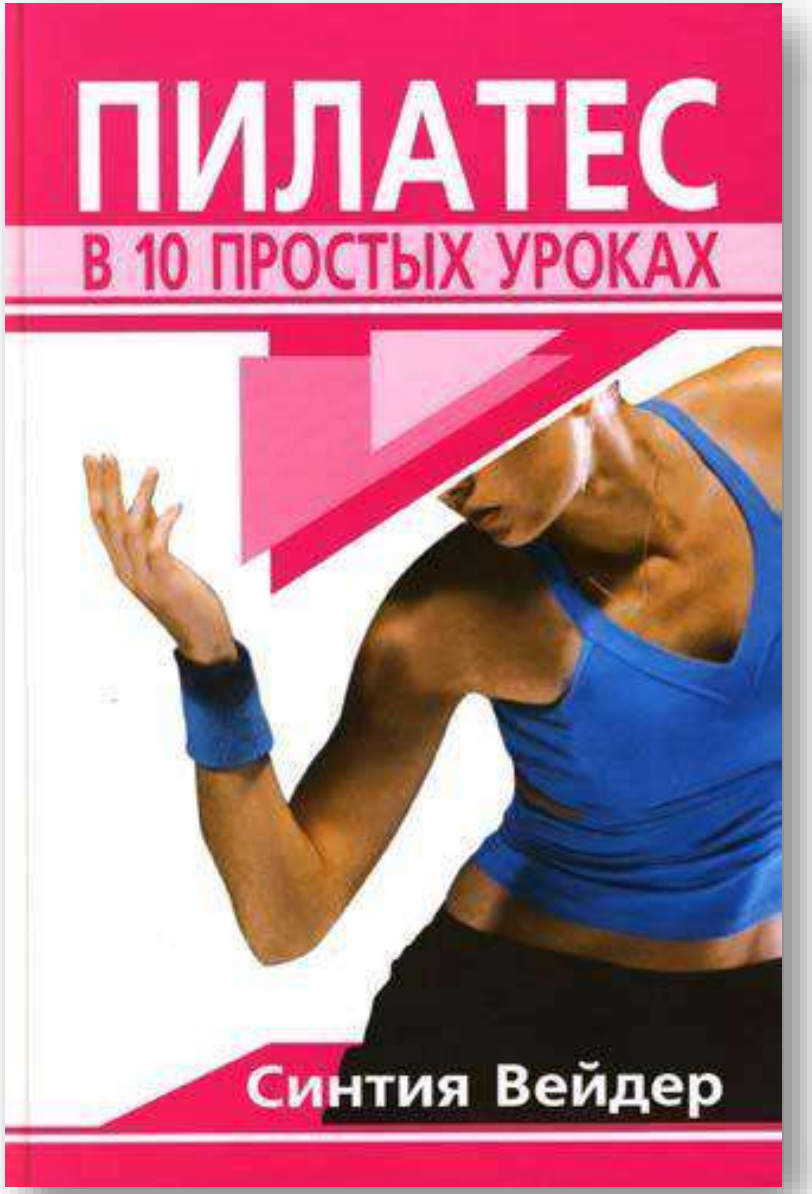
Как выглядеть бодрым и элегантным, как сохранить здоровье, молодость и работоспособность на долгие годы, как поддерживать хорошее настроение — эти вопросы интересуют сегодня и мужчин, и женщин. Как утверждает автор книги, секрет красоты и хорошего самочувствия довольно прост: ведите здоровый образ жизни, не забывайте о физической активности, правильно питайтесь, откажитесь от вредных привычек, следите за своей внешностью. Автор приводит рекомендации по массажу, косметическим процедурам, раскрывает мужские и женские секреты, которые помогут всегда быть в форме.

Ч51
В 26

Вейдер, Синтия.
Пилатес в 10 простых уроках / Синтия Вейдер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 286 с.

Место хранения: а - 2 экз.

В фитнесе – как в обыденной жизни – сначала необходимо поставить цель, а затем последовательно и методично, шаг за шагом, ее добиваться. А когда цель определена, вам остается только выработать стратегию и тактику ее достижения. Если ваша цель – стройные бедра, плоский пресс, идеальная осанка, а также легкость, гибкость и пластика движений, то я предлагаю вам стратегию под названием «пилатес». Десять простых уроков помогут вам овладеть этой уникальной программой, уже завоевавшей миллионы поклонниц во всем мире.



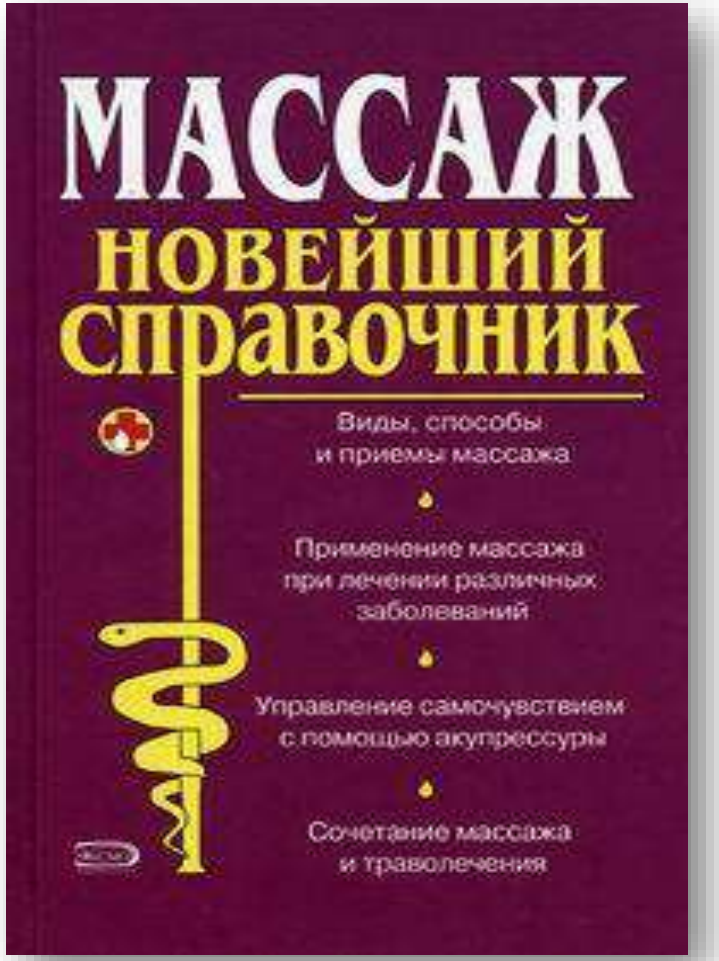
61
Р
С35

Сикорская, Светлана Всеволодовна.

Косметика без секретов / С. В. Сикорская, Е. Н. Бельченко. - Москва : Дом русской косметики, 1991. - 238 с.

Место хранения: а -1 экз.

Оригинальную стратегию и тактику ухода за внешностью, научно обоснованную концепцию омоложения кожи лица предлагают вашему вниманию авторы популярной книги о косметике.



Р
И 20

Иванов, Виталий Иванович.
Массаж. Новейший справочник / В. И. Иванов. - Москва : ЭКСМО, 2006. - 478 с.

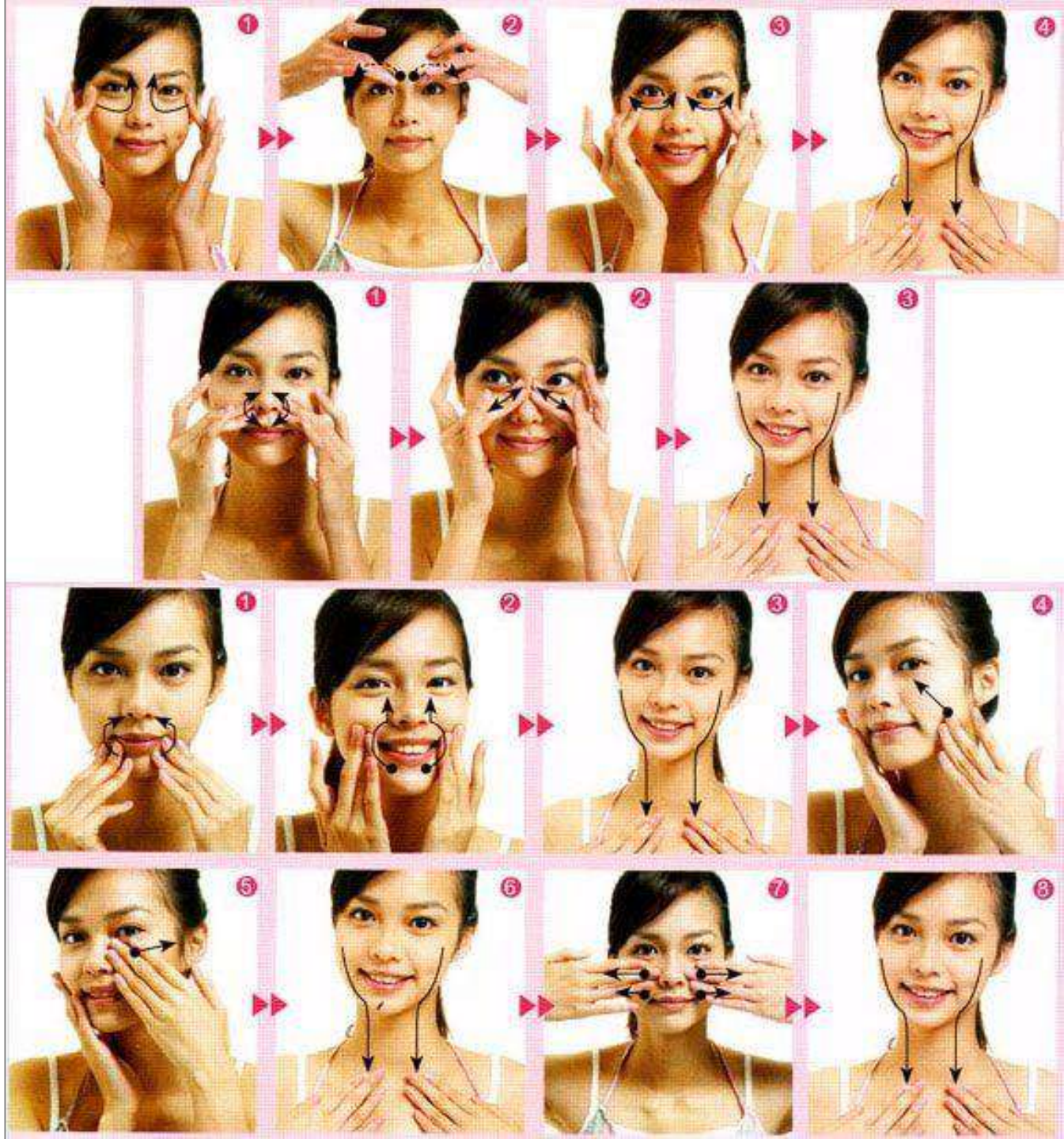
Место хранения: ч/з-1 экз.

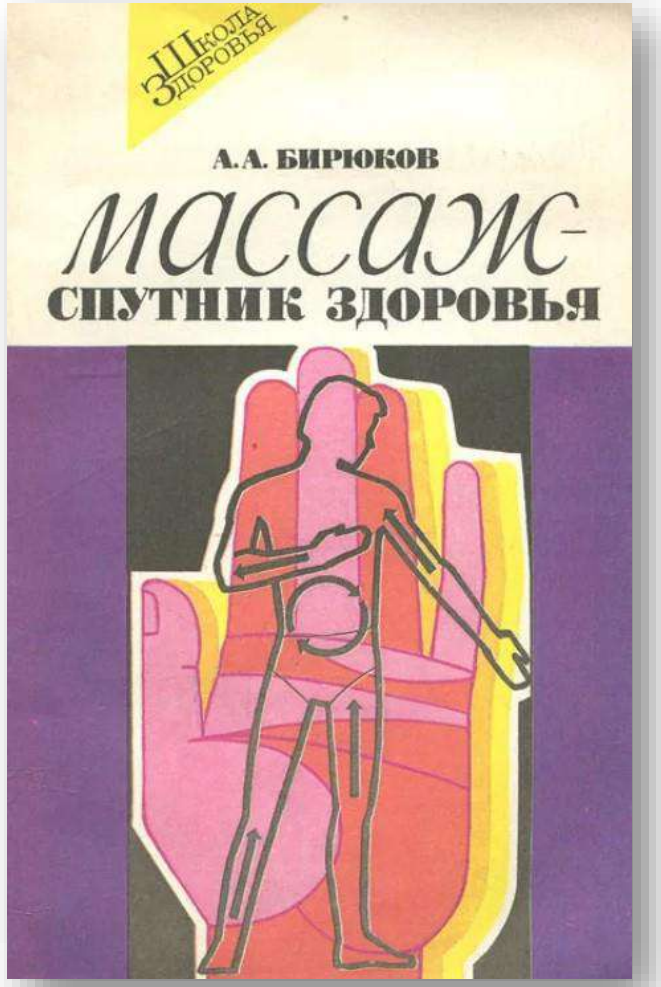
В книге доступно описаны методы и способы массажа и акупунктуры, с помощью которых вы сможете поправить свое здоровье или помочь близким полностью или частично избавиться от недугов, которые мучают людей годами. Книга снабжена необходимыми рисунками и схемами, которые облегчают понимание техник массажа и позволяют освоить их даже тем, кто не является специалистом-медиком.

Это интересно…

Массаж **асахи**, или **Zogan**, что в переводе означает «создание лица», стал известен благодаря бьюти-эксперту Юкуко Танаке (Yukuko Tanaka). Она изучила древне-японские методики массажа лица и на их основе создала свою простую технику.

Массаж асахи (включает в себя воздействие на лимфатические узлы и может выполняться самостоятельно. Главное — системный подход.





Р
Б 64

Бирюков, Анатолий Андреевич.

Массаж - спутник здоровья : книга для учащихся / А. А. Бирюков. - Москва : Просвещение, 1992. - 111 с.

Место хранения: а -1 экз.

Массаж — одно из самых древних гигиенических и лечебных средств. Ему много веков, даже тысячелетий. Но и до нашего времени он не утратил своей ценности. В чем же секрет долголетия массажа? По-видимому, в его простоте и естественности. Читатели узнают интересные факты из истории массажа, познакомятся с выполнением основных приемов массажа и самомассажа.

Р
Х 52

Хиттлмен, Ричард.

Йога - путь к совершенству : перевод с английского / Р. Хиттлмен. - Ульяновск : Дом печати, 1992. - 192 с.

Место хранения: а -1 экз., ч/з-1 экз.

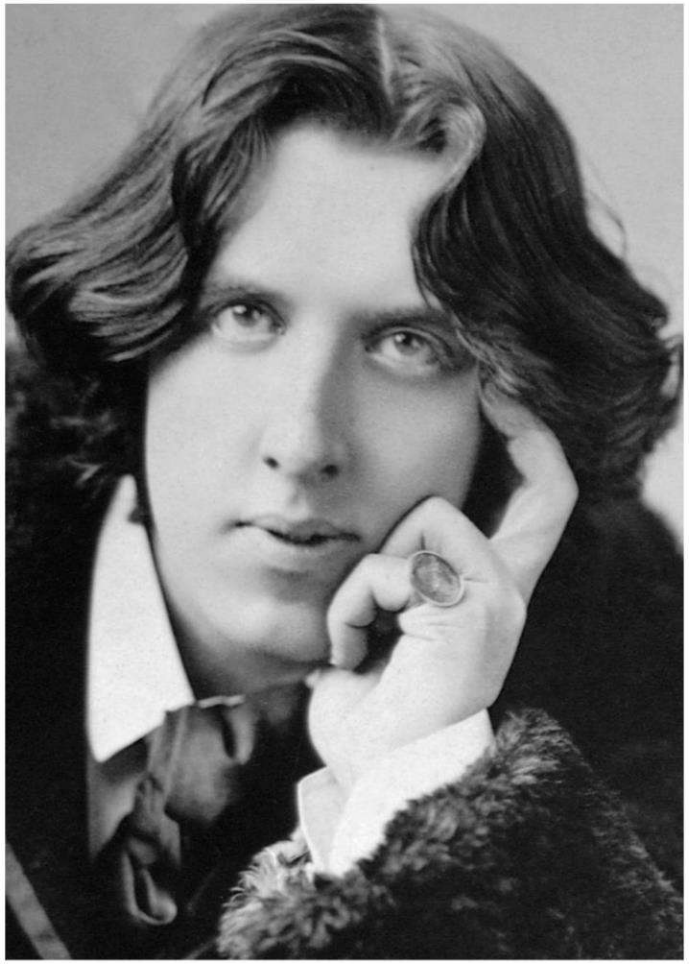
В книге даны упражнения для людей, деятельность, которых связана с сидячей работой или однообразными движениями. Описываются позы для снятия напряжения, ликвидации бессонницы, избыточного веса, для лечения некоторых заболеваний.

Комплексы поз иллюстрированы и подробно объяснены.

О культуре питания…

Терпеть не могу людей, которые несерьезно относятся к вопросам принятия пищи. Это пустые люди.

Оскар Уайльд



Р
М 13

Мазуркевич, Сергей Александрович.

Энциклопедия заблуждений. Питание / С. А. Мазуркевич ; ил. А. Шмель. - Москва : ЭКСМО ; Донецк : Скиф, 2004. - 387 с.

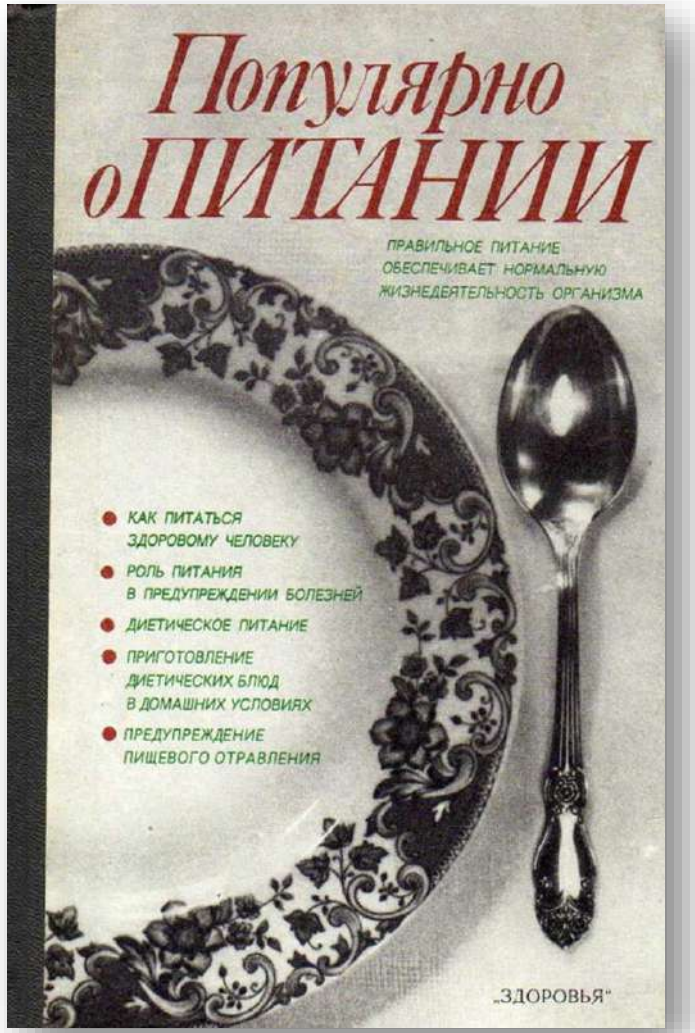
Место хранения: а -1 экз.

Еда может подарить нам здоровье и долголетие, а может - болезни и преждевременную старость. Все зависит от того, что мы едим, как, сколько, с кем, что при этом думаем и в каком настроении готовим пищу. Поэтому очень важно иметь достоверную информацию о продуктах питания и способах их приготовления. В предлагаемой вашему вниманию книге собрано и проанализировано огромное количество современных мифов и заблуждений, связанных с питанием. Чтение этой книги будет для вас не только увлекательным, но и полезным, ведь многое из прочитанного вы сможете применить на практике.

Поговорим о фруктах…

Существует немало диет, основой которых являются фрукты и ягоды. Нередко можно встретить рекомендации «посидеть несколько дней на яблоках, грушах, арбузах». Якобы это поможет быстро скинуть несколько килограмм.

Обилие данных продуктов в рационе приведет к прибавке веса, ухудшению качества кожи и общего здоровья. Связано это с содержанием в ягодах и фруктах простых углеводов, в которых есть глюкоза – о ее вредном воздействии на организм при переизбытке известно всем. А вот о том, что фруктоза, содержащаяся в плодах и ягодах, отнюдь не полезна, знают немногие.



Р
П 58

Популярно о питании : справочное пособие / А. И. Столмакова и др.; под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. - Киев : Здоровья, 1989. - 267 с.

Место хранения: а -1 экз.

В справочном пособии изложены принципы рационального, профилактического и диетического питания в зависимости от характера труда и отдыха, климатических и географических условий жизни, возраста, пола, роста, массы тела, состояния здоровья. Описана потребность организма человека в белках, жирах, углеводах, витаминах, макро- и микроэлементах и др. Рассмотрено биологическое значение отдельных пищевых веществ. Даны рекомендации по предупреждению болезней, связанных с неправильным питанием, в том числе с избыточным потреблением пищи (сахарного диабета, ожирения, других заболеваний обмена веществ). Приведен рациональный, научно обоснованный режим питания здоровых и больных людей. Описаны мероприятия по предупреждению пищевых отравлений. Для широкого круга читателей, которые желают организовать рациональный режим питания в своей семье.

6П7
Л
Д 44

Диетическая кухня / С. Вечорек-Хелминьская [и др.]. - Москва : Агропромиздат, 1991. - 57 с.

Место хранения: а -1 экз.

В книге приводятся многочисленные рецепты диетических блюд, описывается современная технология их приготовления с минимальным использованием жиров, даются научно обоснованные рекомендации по рациональному питанию и конкретные указания о возможности употребления блюд при соблюдении той или иной диеты.

Обо всём…

Берегите в себе человека. Человек — это то, во что он верит.
В каждом из нас слишком много винтов, колес и клапанов, чтобы мы могли судить друг о друге по первому впечатлению или по двум-трем внешним признакам. Тогда человек станет лучше, когда вы покажете ему, каков он есть.
Всё, что мне известно о природе человека, я узнал в процессе познания самого себя.
Доброму человеку бывает стыдно даже перед собакой.
Люди только чай пьют, а в их душах совершается трагедия.
В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли.
Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически.
Чем выше человек по умственному и нравственному развитию, тем он свободнее, тем большее удовольствие доставляет ему жизнь.
Обыкновенный человек ждет хорошего или дурного извне, а мыслящий - от самого себя. Только в беде люди могут понять, как нелегко быть хозяином своих чувств и мыслей.
Что прикажете делать с человеком, который наделал всяких мерзостей, а потом рыдает.
Воспитанные люди уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы.

А.П. Чехов

Спасибо за внимание!