



. Большая книга красивой женщины : [современные технологии, позволяющие сохранить молодость и красоту / Т.А. Арефьева, Н.Г. Байкулова, Н.А. Поимцева и др.]. - Москва : Эксмо, 2010. - 334, - (Красота и здоровье).

Красота при появлении первых морщин не нужно опускать руки, считая, что изменить уже ничего нельзя. В современном мире достаточно приемов, способных с легкостью не только скрыть любые проявления возраста, но и остановить процессы, ведущие к старению организма. И это можно сделать не только с помощью хирургических вмешательств. Авторы энциклопедии постарались подобрать простые рекомендации, которые можно выполнить самостоятельно в домашних условиях. Следуя советам специалистов, вы будете отмечать изменения, происходящие с вами, ежедневно. Даже просто поменяв свой образ жизни или образ мыслей, вы заметите улучшения. Используйте простые рекомендации из этой книги, и уже через пару недель вы будете выглядеть именно так, как хотите. Обо всём этом вы найдёте в **Большой книге красивой женщины**



Еремушкин, М. А. Массаж от классики до экзотики. Полная энциклопедия систем, видов, техник, методик / М. А. Еремушкин. - Москва : Эксмо, 2012. - 384 с. : ил. - (Красота и здоровье).

Книга будет интересна профессиональным массажистам, людям, решившим открыть массажный салон, и всем тем, кто равнодушен к такому столь приятному и одновременно полезному методу лечения и предупреждения заболеваний, сохранения здоровья, красоты души и тела, как массаж.



Ниши, К. Ритмы жизненной силы. Годовая программа оздоровления / К. Ниши. - СПб : Вектор, 2013. - 256 с. - (Здоровье на все 100).

Советы классика оздоровления японского просветителя Кацуздо Ниши и по сей день остаются актуальными и помогают миллионам людей сохранить свое здоровье и продлить молодость. В книге представлена уникальная Система Здоровья распределенная по сезонам, во взаимосвязи с природными ритмами.



Ильина, Татьяна Александровна (канд. биол. наук, ботаника). Большая иллюстрированная энциклопедия лекарственных растений : [более 300 растений средней полосы России : от Аира болотного до Яснотки белой : с подробными фотографиями] / Татьяна Ильина. - Москва : Эксмо, 2012. - 302 - (Красота и здоровье)

Целебные растения – бесценная кладовая природы. Эта книга уникальна. Это и определитель растений, причем как дикорастущих, так и культурных, которые могут использоваться с лечебной целью, так как содержит их наглядные фотографии и полные характеристики. И травник – благодаря множеству рецептов, применяемых при самых распространенных заболеваниях, с точными дозировками и подробным описанием. Надеемся, эта книга принесет в ваш дом здоровье!



Гореликова, Елена Аркадьевна. Массаж и гимнастика для малышей : от 0 до 3 / Елена Гореликова. - Москва : Эксмо, 2012. - 320- (Красота и здоровье)

Именно массаж и гимнастика позволяют детям вырасти физически здоровыми и избежать проблем в будущем. В книге представлена авторская методика занятий с детьми. Первые годы малыша очень важны для формирования его физического здоровья на протяжении всей жизни. Книга доктора подскажет, как это сделать в легкой и веселой форме!