



Научная библиотека СГМУ

Ты женщина, ты вечность, ты мгновение!



У женщины, как опыт учит нас, здоровье с красотой неразлучны. (драматург Лопе де Вега).

Электронные издания ЭБС «Консультант студента»

28 мая - Международный день действий за женское здоровье (International Day of Action for Women Health) или Международный день здоровья женщин.



Решение начать кампанию по охране здоровья женщин было принято 28 мая 1987 года на V Международной встрече по вопросам женского здоровья, проходившей в Коста-Рике. Первая международная акция была посвящена предотвращению материнской смертности. В настоящее время Международный день действий за женское здоровье официально признан не только на уровне правительств разных стран, но и международными организациями, работающими в сфере здравоохранения. Ежегодно в этот день по всему миру проводятся различные мероприятия, направленные на защиту прав женщин на здоровье, достоинство и физическую неприкосновенность. Основная задача – напомнить всем, кто несет ответственность за здоровье, общественным организациям, средствам массовой информации, населению, что здоровье считается одним из фундаментальных ценностей человечества. При этом здоровая женщина является гарантией здоровья окружающих ее людей, прежде всего, детей и других членов семьи. В сохранении репродуктивного здоровья большую роль играет здоровый образ жизни, правильное питание, половое воспитание и поведение.

Вараева, Н. В. Территория женственности : программа женских тренингов / Н.В. Вараева. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 110 с.



Эта книга - о женской идентичности, женской сущности, женской психологии. Книга построена в форме программы тренингов, и включает в себя несколько разделов. Каждая тема-раздел представляет собой описание отдельного завершеного занятия с объяснением назначения и особенностей выполнения упражнений. В конце каждой темы даны рекомендации и особые упражнения для тренировки своей женственности в повседневной жизни, обозначенные как домашнее задание. В приложении есть рабочая тетрадь с подробным описанием всех заданий и упражнений базового тренинга. Для всех женщин, кто хочет жить в гармонии со своей женской природой, наслаждаться своей женственностью, любить и быть любимой.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN97859765238901.html>

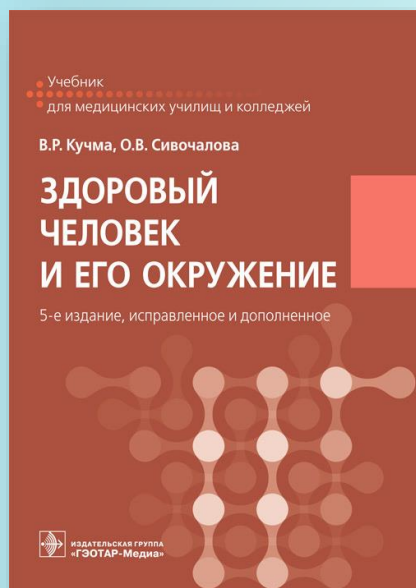
Ворник, Б. М. Женская сексология и сексопатология / Б. М. Ворник, С. Ю. Калининченко, М. И. Коган [и др.]. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 432 с.



В руководстве изложены основные сведения о психологии и физиологии сексуальной функции у женщин. В первой части подробно описаны проявления сексуальности, их характеристика и оценка, отдельно рассмотрены принцип парности и партнерских отношений, понятие о норме, гармонии и дисгармонии. Во второй части приведены классификация и клиническая картина сексуальных расстройств у женщин, их диагностика и лечение. Издание предназначено врачам-сексологам, гинекологам, урологам, эндокринологам, психиатрам, психотерапевтам, психологам.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970458655.html>

Кучма, В. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. - 5-е изд. , испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 560 с.



Учебник состоит из девяти глав, в которых даны современные представления о здоровье человека на протяжении всей его жизни, включая основные виды жизнедеятельности: обучение, трудовую деятельность, рациональное питание детей, гигиенические требования к предметам детского обихода, подходы к организации гигиенического воспитания и формированию здорового образа жизни населения, медицинское и санитарно-эпидемиологическое обеспечение населения. Особое внимание уделено влиянию факторов окружающей среды. Показана роль факторов, влияющих на рост и развитие, возникновение заболеваний в процессе жизни человека. Учебник рекомендован учащимся медицинских училищ и колледжей.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970473399.html>

Либина, А. Психология современной женщины : И умная, и красивая, и счастливая. . . / А. Либина. - Москва : ПЕР СЭ, 2001. - 528 с.



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.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN5929200203.html>

Макаров, В. В. Новая женщина, играющая и выигрывающая /В.В. Макаров, Г.А. Макарова. - Москва : Академический Проект, 2020. - 206 с.



Эта книга о женщинах и мужчинах, о любви, о жизни, о прошлом, настоящем и будущем, которое мы выбираем и определяем; о том, как счастливо жить, а не играть в жизнь; как создать самое себя; о нашем мире в наступающую эру женщины. Для психологов и всех интересующихся современной психологией.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9755829127596.html>

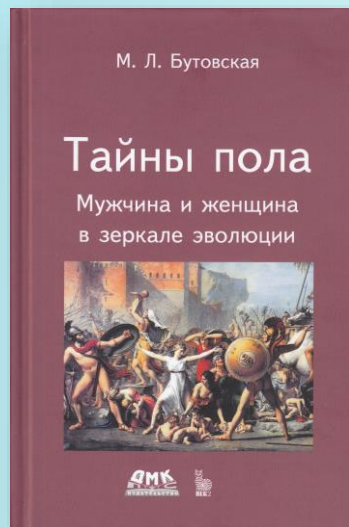
Ерохина, Л. Д. Гендерология и феминология : учеб. пособие / Л. Д. Ерохина. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 384 с.



Учебное пособие состоит из теоретической и практической частей и хрестоматии по дисциплине. В книге показано, как появляются гендерные механизмы, как формируются гендерные стереотипы и как они действуют. Дисциплина пересматривает социальные и политические теории, чтобы устранить сугубо монистический (мужской или женский) взгляд на мир и социальные проблемы. При этом подвергаются критике теории, служащие инструментом сексизма. Включены выдержки из философской, исторической, социологической и публицистической литературы о социальных ролях женщин. Представлены международные и российские документы, отражающие различные подходы к практике гендерного равенства. Многие тексты комплекса впервые переведены на русский язык. Для студентов и преподавателей вузов.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976506831.html>

Бутовская, М. Л. Тайны пола. Мужчина и женщина в зеркале эволюции / М. Л. Бутовская. - Москва : ДМК Пресс, 2022. - 368 с.



Книга знакомит читателя с современными представлениями об эволюции полового поведения человека. Разъясняются основные преимущества полового размножения. Дается объяснение феноменов непорочного зачатия (партеногенез), гермафродитизма и гомосексуализма, подробно излагается теория полового отбора и ее актуальность для понимания стратегий сексуального поведения. Рассмотрены различия мужского и женского тела, возникшие путем полового отбора. Особое место в книге занимают представления о мужской и женской привлекательности и пути формирования стереотипов поведения в процессе индивидуального развития. Книга изобилует интересными сюжетами: о специфике мужского и женского поведения в условиях городской культуры, о роли сексуальных образов в рекламе. Издание предназначено антропологам, психологам, культурологам, социологам, специалистам по рекламе и маркетингу, широкому кругу читателей.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785898182021.html>

Гинекология : учебник / под ред. В. Е. Радзинского, Л. Р. Токтар. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 496 с.



В учебнике приведена актуальная информация о профилактике, лечении и реабилитации женщин с гинекологическими заболеваниями, основанная на современных данных доказательной медицины. Подробно описаны наиболее важные аспекты деятельности среднего медицинского персонала (акушерок). Книга дополнена сведениями об онтогенезе женского организма, гинекологии детского возраста и подростковой гинекологии, общей сексологии, прогнозировании и профилактике гинекологических заболеваний. Особое внимание уделено разделам о планировании семьи и профилактике абортов, выявлении предраковых заболеваний тела и шейки матки, молочных желез, а также экстренной помощи гинекологическим больным на этапах маршрутизации.

Издание предназначено студентам медицинских училищ и колледжей (специальность "Акушерское дело"), а также может быть полезно практикующим акушеркам и студентам медицинских училищ и колледжей, получающим образование по другим специальностям.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970469163.html>

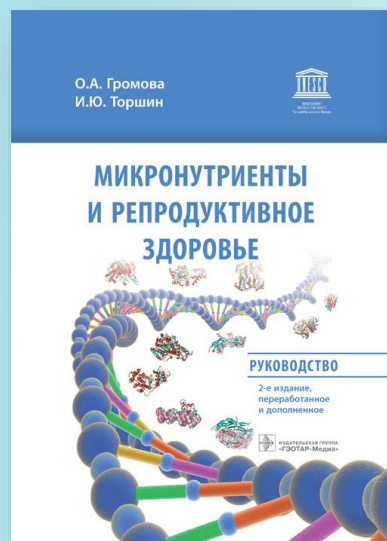
Решетько, О. В. Здоровье женщины во время беременности / О. В. Решетько, К. А. Луцевич. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 200 с.



Настоящее издание посвящено практическим аспектам клинической фармакологии, обеспечивающей принципы рационального использования лекарственных препаратов во время беременности. В современных условиях дистанцирование беременных от разработки лекарственных препаратов и терапевтических знаний создает целый ряд клинических проблем для практикующих врачей различных специальностей. Инструментарий клинической фармакологии может быть эффективно использован в условиях недостаточной информации о фетальной безопасности лекарственных препаратов, когда лечащему врачу необходимо принимать решение о модификации фармакотерапии или назначении альтернативного лечения беременной. Издание предназначено практикующим врачам, организаторам здравоохранения, студентам и аспирантам высших медицинских и фармацевтических учебных заведений, слушателям курсов повышения квалификации.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466384.html>

Громова, О. А. Микронутриенты и репродуктивное здоровье : руководство / О. А. Громова, И. Ю. Торшин. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 832 с.



Второе издание руководства переработано и дополнено главами по самым актуальным вопросам акушерства, гинекологии и репродуктологии, перинатологии и репродуктивного здоровья, отражающим новейшие данные доказательной медицины, сведения о "новых микронутриентах", содержит информацию о новой коронавирусной инфекции COVID-19. Освещены разносторонние роли микронутриентов в репродуктивном и соматическом здоровье мужчин и женщин. Особое внимание уделено вопросам прегравидарной подготовки, микронутриентного сопровождения беременности и кормления грудью, нормализации менструального цикла, улучшения качества гаметозитов. Подробно проанализированы участие микронутриентов в регуляции противовирусного иммунитета, ответ на вакцинацию против вирусов SARS-CoV-2, гриппа, гепатита и других инфекций. Приведены итоги доказательных исследований по отдельным микронутриентам и использованию витаминно-минеральных комплексов, показывающие, что микронутрициальный баланс в буквальном смысле слова "программирует" состояние здоровья и родителей, и будущего ребенка. Издание предназначено широкому кругу практикующих врачей, в том числе терапевтам, репродуктологам, эндокринологам, гинекологам, акушерам и педиатрам, специалистам по питанию, а также ординаторам и студентам медицинских вузов.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970467862.html>

Радзинский, В. Е. Бесплодный брак : версии и контраверсии / под ред. В. Е. Радзинского. — 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 432 с.



С учетом новых данных доказательной медицины вышло в свет второе, дополненное и переработанное издание книги, адресованной не всем акушерам-гинекологам. Она не предназначена только что окончившим ординатуру или убежденным в том, что они десятилетиями все делали правильно и не нуждаются в переосмыслении накопленных доктрин клинической медицины с позиций evidence-based medicine — медицины, основанной на доказанном. Репродуктивная медицина остро нуждается в достоверных путях преодоления бесплодия в силу исторической необходимости противодействия как снижению рождаемости в целом, так и депопуляции в развитых странах. В издании максимально объективно представлены существующие версии и порой противоречивые результаты исследований различных аспектов женской и мужской infertility. Изложены основные теории, доказанные и не вполне доказанные положения, реально необходимые врачу для терапии бесплодия. Обсуждены диагностические алгоритмы, не всегда совпадающие с некоторыми методиками, и самое главное — рассмотрены возможные и пока невозможные пути решения проблемы, все больше определяющей популяционный потенциал, развитие и безопасность многих стран мира.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970457849.html>

Епифанов, В. А. Медицинская реабилитация в акушерстве и гинекологии /В.А. Епифанов, Н.Б. Корчажкина [и др.]. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 504 с.



В руководстве с современных научных позиций рассмотрены вопросы реабилитации при заболеваниях органов репродуктивной системы женщины, а также применения реабилитационных технологий в акушерстве. Достаточно подробно представлено клинко-физиологическое обоснование использования различных средств реабилитации в комплексном лечении гинекологических больных и в акушерской практике. Освещены задачи и содержание реабилитационных программ на этапах лечения. Основу книги составляют современные принципы назначения программ медицинской реабилитации женщинам с отдельными гинекологическими заболеваниями с использованием двигательного режима, различных средств лечебной физкультуры и видов массажа, мануальной и рефлексотерапии, физических факторов и психотерапии. Издание предназначено акушерам-гинекологам, физио- и мануальным терапевтам, психотерапевтам, специалистам лечебно-физической культуры, а также студентам учреждений высшего профессионального образования, обучающимся по специальностям "Лечебное дело" и "Педиатрия" по дисциплине "Медицинская реабилитация".

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970450284.html>

Котешева, И. А. Гимнастика для женщин / И.А. Котешева. - Москва : ВЛАДОС, 2015. - 175 с.



Как предупредить, распознать и вылечить наиболее часто встречающиеся женские болезни? Как подготовить организм к рождению ребенка? Как облегчить роды и избежать осложнений после них? Как исправить недостатки своей фигуры? Как оценить эффективность занятий физическими упражнениями? Ответы на эти и другие вопросы, волнующие многих женщин, вы найдете в книге кандидата медицинских наук И.А. Котешевой.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002249.html>

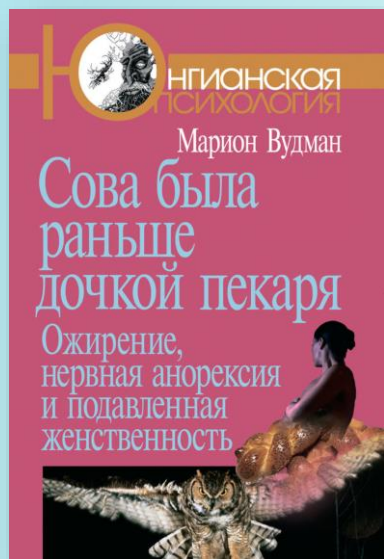
Уивер, Л. Синдром белки в колесе : Как сохранить здоровье и сберечь нервы в мире бесконечных дел / Л. Уивер; Пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 315 с.



Доктор Либби Уивер более 17 лет занимается вопросами женского здоровья, правильного питания и образа жизни. Ее первая книга "Случайный лишний вес" (Accidentally Overweight) мгновенно стала бестселлером в Австралии и Новой Зеландии. Свою следующую книгу она посвятила "синдрому измотанной женщины". Этот термин, придуманный доктор Уивер, характеризует женщин, которые стремятся держать все под контролем и везде успевать, переживая при этом, что ни на что не хватает времени. В конце дня усталые, но полные решимости, они уверены, что завтра смогут всё. Бессонница, повышенное давление, гормональные сбои или лишний вес - все это последствия безумного ритма жизни. Последствия, которые часто пытаются лечить, не обращая внимания на причины, их вызвавшие. Либби Уивер призывает женщин остановиться и пересмотреть свой образ жизни и убеждения, которые не дают вырваться из замкнутого круга вечной спешки и цейтнота. В своей книге она рассказывает о влиянии адренолиновой гонки на эндокринную, нервную и репродуктивную системы. Для всех тех, кто хочет взять стресс под контроль, автор предлагает действенные стратегии, которые помогут восстановить силы и улучшить как эмоциональное, так и физическое здоровье.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961460582.html>

Вудман, Марион Сова была раньше дочкой пекаря : Ожирение, нервная анорексия и подавленная женственность / Вудман Марион. - Москва : Когито-Центр, 2011. - 176 с.



Беспокойство женщин по поводу своего лишнего веса все еще остается одной из наиболее актуальных и болезненных проблем в современном мире. Сегодня каноны женской красоты не только стали трудны для достижения, но и превратились в психологическую проблему, преграду на пути к здоровой жизни. Книга известного канадского юнгианского аналитика Марион Вудман, написанная еще в 80-х годах XX в., исследует по-прежнему актуальную проблему принятия своего веса, равно как и своей женственности. В своей работе автор высвечивает общепсихологические, семейные, культуральные и мифологические аспекты этой проблемы и анализирует архетипы, лежащие в основе нарушений. Отдельное внимание уделяется исследованию отношений между дочерью и отцом, дочерью и матерью, а также высвечивается динамика материнского и отцовского архетипов в развитии, становлении и протекании ожирения и анорексии. В книге виртуозно соединены медицинский, соматический, психологический и архетипический подходы. В доступной форме излагаются различные концепции возникновения нарушения веса. Автор ищет способы совладания с этими нарушениями в таинствах, соединяющих современное маскулинное сознание и отношение к телу с древними женскими мистериями. Книга будет интересна не только специалистам, занимающимся проблемой лишнего веса, но и широкому кругу читателей.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533347.html>

Лапина, Ю. Тело, еда, секс и тревога : Что беспокоит современную женщину. Исследование клинического психолога / Ю. Лапина. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2018. - 229 с.



Популярный клинический психолог Юлия Лапина написала эту книгу после многих лет работы с людьми, страдающими расстройствами пищевого поведения. Автор отвечает на вопрос, который волнует сегодня большинство женщин: "Что со мной не так?". Почему накопилось столько претензий к своей и чужой внешности, почему так трудно похудеть, почему не работают советы из гляцевых журналов, почему не хочется секса? Такие мысли вызывают тревогу, они не просто беспокоят женщин, но и влияют на качество жизни, на здоровье, отношения в семье и на работе. А ведь, несмотря на то, что у каждой женщины - что называется, индивидуальный случай, ответ практически для каждой - "С вами все в порядке, проблема не в вас".

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785916717822.html>

Сироткин, А. В. Что есть и пить, чтобы похудеть : монография / А. В. Сироткин. - Москва : Прометей, 2021. - 214 с.



Это уникальная книга, критически обобщающая современные научные данные о проявлениях, механизмах, следствиях и предупреждении расстройств жирового обмена и наиболее популярных лечебных и съедобных растениях, которые могут быть использованы для предотвращения и лечения ожирения. У каждого растения описаны его распространение, биологически активные вещества, позитивное и негативное влияние на здоровье и вес тела, практическое применение. Показано, что более чем половина из продаваемых сейчас растительных средств против ожирения не прошли соответствующие клинические испытания или эти испытания дали отрицательные результаты. Кроме того, автор дает читателям практические советы, касающиеся борьбы с ожирением и здорового образа жизни. Эта книга сочетает глубокий научный анализ физиологических процессов и популярную форму их описания. Такая форма позволяет использовать все сведения и рекомендации автора как ученым, врачам, производителям, дистрибьютерам и потребителям лекарственных и съедобных растений, так и широкому кругу читателей, интересующихся здоровым питанием, образом жизни и просто сохранением красивой фигуры.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001720973.html>

Нубер, У. Кто я без тебя? Почему женщины чаще страдают депрессией и как находят себя / У. Нубер. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. - 252 с.



Печально, но факт: во всех странах мира женщины страдают от депрессии в два раза чаще, чем мужчины. Картина не меняется десятилетиями - уровень заболеваемости депрессией среди женщин как будто застыл на верхней отметке. Урсула Нубер, психолог с многолетней практикой, считает, что женщины взваливают на себя слишком много: вину за неудавшиеся отношения, заботу о родителях и детях, карьеру, быт. Забота о себе уходит на второй план - накапливается стресс и усталость, появляется неуверенность и неудовлетворенность собой и жизнью. Автор исследует причины высокой заболеваемости депрессией среди женщин, рассказывает, почему даже сильные и успешные женщины страдают этим недугом, и объясняет, как помочь себе и предотвратить депрессию. Это книга для тех, кто хочет научиться говорить "нет", избавиться от стресса и зависимости от чужого мнения, правильно выражать свои чувства и бережно относиться к себе.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961473186.html>

Тювина, Н. А. Депрессии у женщин / Н. А. Тювина, А. Е. Столярова, Е. О. Воронина. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 160 с.



В руководстве изложены данные отечественной и зарубежной литературы по различным аспектам депрессии у женщин, а также результаты авторских исследований клинических особенностей рекуррентной депрессии и депрессии в рамках биполярного аффективного расстройства у женщин по сравнению с мужчинами.

Дана характеристика репродуктивной функции у женщин с рекуррентной депрессией. На основании сравнительного анализа эффективности психофармакотерапии депрессии в рамках биполярного аффективного расстройства у женщин и мужчин разработаны рекомендации по купирующей терапии и установлены риски развития инверсии фазы при применении различных антидепрессантов.

Представлены дифференциально-диагностические критерии и терапевтическая тактика при депрессиях различного генеза, манифестирующих в период климактерия.

Издание предназначено психиатрам, неврологам, гинекологам, эндокринологам, а также будет интересно широкому кругу читателей.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970475966.html>

Нечаева, О. Женщина с Марса : Искусство жить собой / О. Нечаева. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. - 256 с.



Эта книга - манифест, адресованный женщинам, которые хотят научиться принимать и понимать себя, быть отважными, счастливыми, свободными и уверенными в своих силах. Ее написала Ольга Нечаева, создатель онлайн-платформы Femosofia, предприниматель, писатель, колумнист Snob, владелец сети коливингов No White Walls в Великобритании, экс-вице-президент по развитию бизнеса компании 20th Century Fox. Она добилась в жизни многого, потому что делает то, что хочет и во что верит. Ее откровенная и яркая книга придаст вам сил, чтобы противостоять стереотипам, не идти на поводу у других, самой решать, как строить отношения и карьеру, как выглядеть и думать - чтобы Жить С собой.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961440478.html>

Эрхардт, У. Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие - куда захотят / Эрхардт У. - Москва : Альпина Пабlishер, 2014. - 197 с.



Женщинам с раннего детства внушают, что они должны быть "хорошими". Их главное предназначение в жизни - быть хорошей матерью и женой. Со всем остальным справятся мужчины. И женщины, сами того не осознавая, становятся зависимыми. Они отказываются от своих истинных желаний и устремлений в угоду интересам своих близких. Главное - быть покладистой и желанной. Эта цель заслоняет собой огромное количество возможностей. Женщина ограничивает себя в самоопределении, независимости, карьере и во власти. Вместо того чтобы искать себя, она старается понравиться окружающим. Автор этой книги, рассказав множество жизненных историй, доказывает: кроткие и покорные женщины, отказавшись ради семьи и детей от образования, карьеры и вообще какого-либо развития, теряют свою индивидуальность и становятся неинтересными своим партнерам. Пора уже очнуться и сказать себе "Я у себя одна. Чего я хочу на самом деле? Что чувствую? Куда иду?", стать независимой личностью, начать реализовывать свой творческий потенциал и двигаться к новым свершениям.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961446746.html>

Вульф, Н. Миф о красоте : Стереотипы против женщин / Н. Вульф. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2013. - 445 с.



"Миф о красоте" - культовое произведение американской писательницы и журналистки Наоми Вульф. В нем автор рассказывает о том, откуда берутся стереотипные представления о женской красоте и почему они ограничивают свободу женщин не меньше, чем патриархальное "домашнее рабство". Физическое совершенство становится для женщин навязчивой идеей, а несоответствие ему - источником страданий. Но даже достигнув идеала, женщина все равно проигрывает, поскольку приносит в жертву общепринятому стандарту внешности свою природную красоту, здоровье, энергию, сексуальность, а порой и жизнь. Автор утверждает, что в современном мире женщина сама способна решать, как она хочет жить и выглядеть, без оглядки на диктат безжалостного "мифа о красоте". Несомненно, книга может оказаться увлекательной и полезной и для мужчин, ведь в процессе своей трансформации миф все больше вовлекает и их в сферу своего влияния, навязывая уже им подчас жесткие и бессмысленные правила. Книга "Миф о красоте", переведенная на десятки языков, стала бестселлером во многих странах мира. На сегодняшний день это самое громкое, цитируемое и обсуждаемое феминистское произведение.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785916712049.html>

Абрамс, Д. Женщина сверху : Конец патриархата? / Дэн Абрамс; Пер. с англ. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2013.



Каждому знакомы давно надоевшие всем клише: женщины плохие водители, они не умеют обращаться с деньгами, не способны ориентироваться на местности, и только парни успешно осваивают видеоигры. В книге "Женщина сверху" Дэн Абрамс берется за самый сложный случай в своей карьере и опрокидывает наши привычные представления. Используя профессиональный опыт юриста, автор привлекает результаты новейших исследований и доказывает, что женщины лучше мужчин во всех мыслимых отношениях, начиная с управления финансами и заканчивая способностью не попадать под удар молнии. Эта книга, полная удивительных и забавных фактов, едва ли положит конец дебатам на гендерные темы, но определенно она заставит многих поменять исходную позицию.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785916712117.html>

Силли, М. Школа Флайледи-2 : Как осознать причины своего обжорства, избавиться от лишнего веса и полюбить себя / Силли М. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 238 с.



Стройная длинноногая красотка, которая помешана на здоровом питании и спорте, - вот эталон красоты сегодня. И что при этом делать обычным женщинам, коих большинство? Как не впасть в депрессию, если ты не можешь обуздать свой аппетит, а лишние килограммы не дают надеть любимое платье? Знаменитая Марла Силли, разработавшая уникальную методику "Флайледи", призванную навести порядок в доме и в голове, и ее подруга Линн Эли снова предлагают избавиться от хлама, но на сей раз телесного! Авторы прежде всего предлагают разобраться в причинах переедания. Что заставляет нас засорять свое тело вредными калорийными продуктами? Почему мы с детства заедаем любой стресс "вкусняшками", которые тут же отражаются на бедрах и животе? Как заставить себя сделать первый Шажок и начать потихоньку менять свою жизнь? Линн и Марла очень откровенно рассказывают о том, как они преодолевали свои проблемы с лишним весом и неприятием себя и что помогло им измениться к лучшему.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961455236.html>

Кроули, К. Следующие 50 лет : Как обмануть старость / К. Кроули . - Москва : Альпина нон-фикшн, 2010. - 416 с.



Для сегодняшней женщины 50 лет и старше - возраст расцвета. Ей предстоят еще долгие годы, которые могут оказаться лучшими в ее жизни. Ведь мир современницы отличается от условий, в которых жили наши мамы и бабушки, а достижения медицины открывают фантастические возможности. Опираясь на строго научные данные, авторы показывают, что организм человека запрограммирован на два варианта: рост или распад. Одиночество и стресс запускают распад; любовь и радость - рост. Остается решить для себя: деградировать, предаваясь праздности и скуке, или научиться омоложению и жить долго и счастливо. Эта книга - практическое руководство для тех, кто сделал правильный выбор, и стимул для тех, кто стоит на распутье.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785916710038.html>

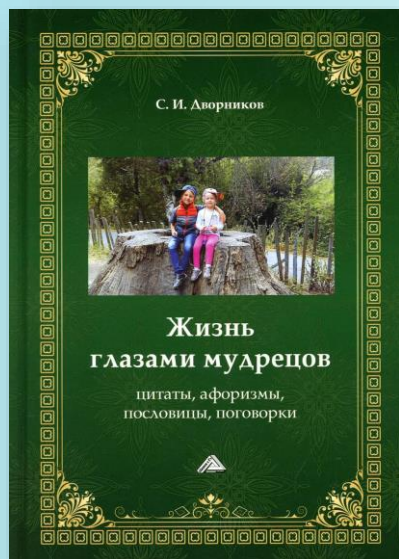
Либинтов, М. А. Советы специалиста. Не спешите стареть! / М. А. Либинтов. - Минск : Выш. шк. , 2013. - 191 с.



"А годы летят. Наши годы, как птицы, летят". Процесс старения неизбежен. В этой книге вы найдете много полезных практических советов, которые помогут на долгие годы сохранить здоровье и чувствовать себя молодым. Для широкого круга читателей.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850622105.html>

Дворников, С. И. Жизнь глазами мудрецов : цитаты, афоризмы, пословицы, поговорки / С.И. Дворников. - Москва : Дашков и К, 2019. - 275 с.



Книга заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Ивановича Дворникова содержит высказывания выдающихся ученых, философов, писателей, государственных и общественных деятелей, а также афоризмы, цитаты, крылатые выражения, пословицы и поговорки о жизненных проблемах. В сборнике отражено 70 тем - это многие стороны нашей повседневной жизни - и более 6000 мудрых изречений и поговорок. Книга адресована прежде всего молодому читателю, а также всем, кто проявляет интерес к жизненным проблемам.

<https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785394032363.html>

Информация о доступах к электронным ресурсам представлена на сайте университета: Научная библиотека, раздел – **Электронные ресурсы** <http://www.nsmu.ru/lib/external/>

Сайт научной библиотеки www.nsmu.ru/lib/
СГМУ г.Архангельск



ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
<https://www.studentlibrary.ru/>



Разработка материала:
ведущий библиотекарь Летовальцева Е.В.