

## КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА «ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ: ОСНОВА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ»

5 марта – 6 апреля

Южный читальный зал (основное здание, 3 этаж)

### Список литературы к выставке

1. Барнс-Сварни П., Здоровое питание в вопросах и ответах. — Москва : Альпина Паблишер, 2018. — 430 с.  
Инв. номер: 2409738-KX
2. Бурлаков А. В., В гармонии с едой : питание по науке: когда и что есть : основы питания от доказательного диетолога. — Москва : Эксмо : Бомбора, 2023. — 301 с. — (Доктор Бурлаков. Книги доказательного диетолога).  
Инв. номер: 2451131-KX
3. Гичев Ю. П., Забудьте слово диета : почему мы любим вредное, смеемся над полезным, а едим искусственное. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2016. — 128 с.  
Инв. номер: 2399941-KX
4. Грегер М., Не сдохни! 100+ рецептов в борьбе за жизнь : [простые и здоровые блюда на каждый день, система питания, основанная на цельных продуктах растительного происхождения]. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. — 255 с. — (New Med).  
Формат: Б; Инв. номер: 2408563-KX
5. Заболотный К. Б., Как химичит наш организм : принципы правильного питания. — Москва : АСТ : Времена, 2021. — 285 с.— (Доказательно о медицине).  
Инв. номер: 2431022-KX
6. Зубкова О. А., Обнаженная красота : курс пробуждения здоровья, красоты и женственности. — Москва : Э, 2016. — 301 с. — (Академия женского здоровья).  
Инв. номер: 2399316-KX
7. Ильин С., Тарелка молодости : [есть, жить, любить и оставаться молодым : советы и рецепты, которые повернут время вспять]. — Москва : Комсомольская правда, 2019. — 125 с.  
Формат: Б; Инв. номер: 2408562-KX
8. Келлман Р., Сытый мозг – счастливый мозг : Еда лечит депрессию, тревогу и гнев. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019 [т. е. 2018]. — 366 с.— (New Med).  
Формат: С; Инв. номер: 2424894-KX

9. Коллинз Д., Энергетическая ценность : план питания для здоровья и продуктивности. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021 [т.е. 2020]. — 247 с.

Инв. номер: 2428336-KX

10. Костова Т. М., Все начинается сегодня : [как наладить питание, начать правильно тренироваться и полюбить себя]. — Москва : АСТ, 2019. — 239 с. — (Фитнес Рунета).

Инв. номер: 2409742-KX

11. Коул У., Еда вместо болезней : революционная система здоровья, основанная на питании. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2021 [т. е. 2020]. — 319 с.

Формат: Б; Инв. номер: 2424837-KX

12. Крокка Б., Твой второй мозг кишечник : книга-компас по невидимым связям нашего тела. — Москва : Эксмо, 2019. — 272 с. — (Человек: революционный подход).

Формат: Б; Инв. номер: 2428685-KX

13. Кудеров М., Книга зожника : физкультура, питание и здравый смысл : [на основе научных публикаций]. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 218 с.

Инв. номер: 2429716-KX

14. Кэмпбелл К., Китайское исследование : результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 391 с.

Инв. номер: 2423888-KX

15. Макгрегор Р., Когда здоровое питание вредит : орторексия. — Москва : Альпина Паблишер, 2018 [т. е. 2017]. — 177 с.

Инв. номер: 2400147-KX

16. Монахов А. А., Ставка на жизнь : полезные привычки для тех, кто выбирает здоровье. — Москва : Эксмо, 2021. — 301 с. — (Вкус здоровой жизни).

Инв. номер: 2423495-KX

17. Мосли М., Диета здоровой крови : [никогда не поздно действовать]. — Москва : РИПОЛ классик, 2018. — 231 с. — (Happy Life).

Инв. номер: 2432842-KX

18. Мотова Е. В., Еда для радости : записки диетолога. — Москва : Corpus : АСТ, 2021. — 316 с.

Инв. номер: 2430127-KX

19. Ненашева Л., Горькая правда о сахаре. — Москва : РИПОЛ классик, 2018 (макет 2019). — 215 с. — (Happy Life). — (Международный бестселлер).

Инв. номер: 2433342-KX

20. Новикова А. А., How to eat : учебник здорового питания : + рецепты. — Москва : Комсомольская правда, 2020 [т. е. 2019]. — 159 с. — (Приятного аппетита).  
Формат: Б; Инв. номер: 2426556-KX
21. Поллан М., Дилемма всеядного : шокирующее исследование рациона современного человека. — Москва : Эксмо, 2017. — 509 с. — (Легендарные кулинарные книги). — (Топ-10 лучших книг года по версии New York Times).  
Инв. номер: 2408591-KX
22. Помрой Х., Формируем пищевые привычки для здоровья. — Москва : БОМБОРА™ : Э, 2018. — 298 с. — (Body & mind. Книги, которые меняют тебя и твое тело).  
Формат: Б; Инв. номер: 2408575-KX
23. Регина Доктор, Здоровое питание в большом городе. — Москва : АСТ, 2021. — 331 с. — (Лечу едой).  
Шифр: 5; Авторский знак: P326; Инв. номер: 2431189-ЕФ
24. Спектор Т., Мифы о диетах : наука о том, что мы едим. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 350 с.  
Инв. номер: 2428530-KX
25. Спектор Т., Обязательный завтрак, вредный кофе и опасный фастфуд. Почему почти все, что нам рассказывали о еде, неправда. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 284 с. — (Наука и питание).  
Инв. номер: 2423476-KX
26. Уивер Л., Полезная книга о лишнем и вредном : как прекратить бороться с собой, понять свой организм и начать питаться правильно : [калории, нервная система, гормоны стресса, половые гормоны, эмоции, кишечные бактерии, печень, щитовидная железа, инсулин]. — Москва : Альпина Паблишер, 2021 [т. е. 2020]. — 269 с.  
Шифр: 5; Авторский знак: У35; Инв. номер: 2427432-KX(A)  
Инв. номер: 2427433-KX
27. Файбер Д., Исповедь обжоры : как есть все и оставаться в форме. — Москва : АСТ, 2021. — 286 с. — (Здоровье Рунета. Подарочная книга).  
Инв. номер: 2434367-KX
28. Фанг Д., Дикий гормон : удивительное медицинское открытие о том, как наш организм набирает лишний вес, почему мы в этом не виноваты и что поможет обуздать свой аппетит. — Москва : БОМБОРА™ : Эксмо, 2021. — 398 с. — (Открытие века: Джейсон Фанг рекомендует).  
Формат: Б; Инв. номер: 2427536-KX

29. Щербинина Н., Психосоматика лишнего веса. Дело не в еде. — Москва : АСТ, 2021. — 301 с. — (Здоровье Рунета).

Инв. номер: 2435473-KX

30. Эвершед Р., Состав : как нас обманывают производители продуктов питания. — Москва : Альпина Паблишер, 2017. — 390 с.

Инв. номер: 2393164-KX

31. Эндерс Д., Очаровательный кишечник : как самый могущественный орган управляет нами. — Москва : Бомбора : Эксмо, 2021. — 348 с. — (Сенсация в медицине).

Инв. номер: 2423474-KX

Инв. номер: 2423475-KX

32. Энфельдт А., Революция в еде! LCHF. Диета без голода. — Москва : РИПОЛ классик [и др.], 2020. — 253 с.

Инв. номер: 2433239-KX

[Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В. Г. Белинского](#)  
г. Екатеринбург, ул. Белинского, 15. Единая справочная: (343) 3046030