

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. С. А. Симбирцев	4
Глава 1. Формирование здорового образа жизни — комплексная проблема медицинских, общественных и естественных наук. Т. В. Карсаевская, В. П. Петленко, М. Т. Ермоленко	8
Глава 2. Медико-социальные аспекты утверждения трезвого образа жизни. С. А. Симбирцев, Н. А. Бедерова	29
Глава 3. Физическая активность в гармоническом становлении и развитии личности. В. В. Ведерников, И. А. Крамов	47
Глава 4. Рациональное питание здорового человека. В. В. Щедрунов, И. М. Журавская	65
Глава 5. Психогигиенические и психопрофилактические основы здорового образа жизни. В. А. Ананьев	85
Глава 6. Образ жизни и здоровье: медицина и глобальные проблемы экологии. В. П. Петленко	112
Литература	131