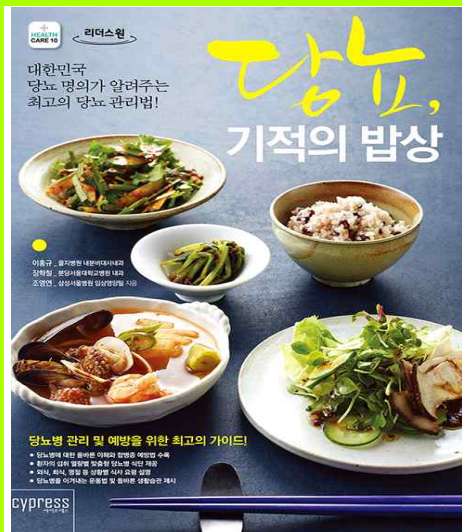


★ 실버세대를 위한(노인)추천 도서(2021년 4-6월)

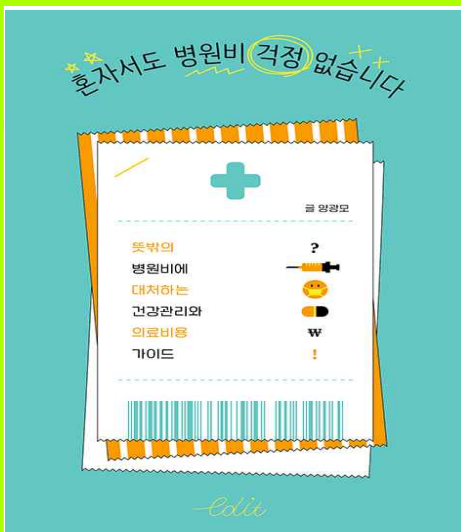
'큰 글자로 읽는 음식과 건강이야기'

※ 본 코너에 없는 도서는 현재 대출중인 도서입니다.



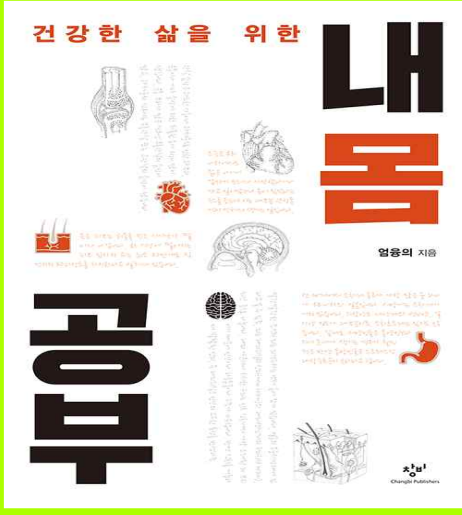
1. 당뇨 기적의 밥상

당뇨병 환자와 가족들을 위한 필독서. 당뇨병 진단 및 증상, 치료방법, 합병증 소개 및 예방법, 올바른 식사방법 및 생활습관등이 충망라되어 있다.



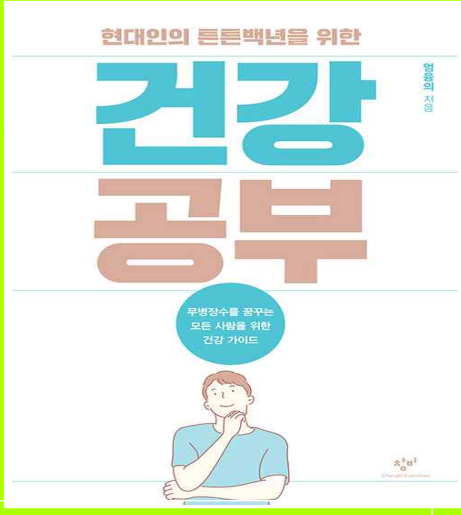
2. 혼자서도 병원비 걱정 없습니다

서른부터 알아야 할 건강 관리와 의료비용 가이드로 나쁜만 아니라 부모님의 건강관리를 알기쉽게 설명해준다



3. 건강한 삶을 위한 내 몸 공부

의사들의 선생님 엄융의 교수. '서울대 문과생들이 가장 좋아하는 과학 강의'로 꼽히는 서울대 교양 강의 '우리 몸의 이해'를 바탕으로 한 책.



4. 현대인의 튼튼백년을 위한 건강공부

무병장수를 꿈꾸는 이라면 반드시 알아야 하는 건강 상식을 주제별로 설명하고, 일상에서 실천할 수 있는 수칙들을 함께 소개한다.

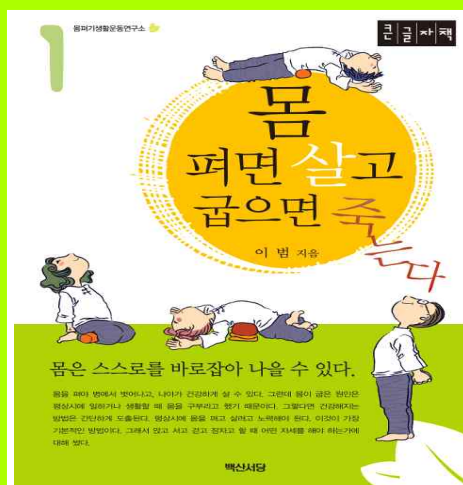


청주오창호수도서관

★ 실버세대를 위한(노인)추천 도서(2021년 4-6월)

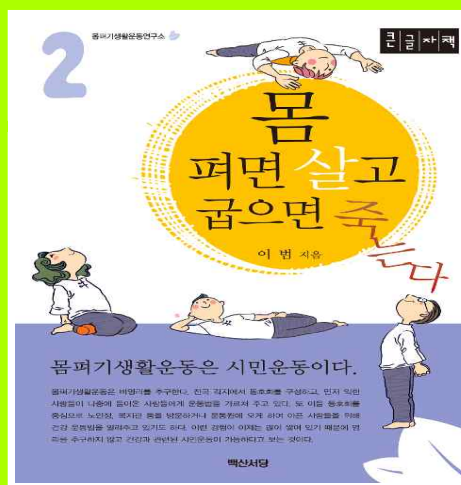
'큰 글자로 읽는 음식과 건강이야기'

※본 코너에 없는 도서는 현재 대출중인 도서입니다.



5. 몸펴면 살고 굽으면 죽는다 1

굳은 몸에서 병이 나온다.
이 책은 다양한 스트레칭법
과 바른 자세법 등의 건강
관리 방법을 소개한다



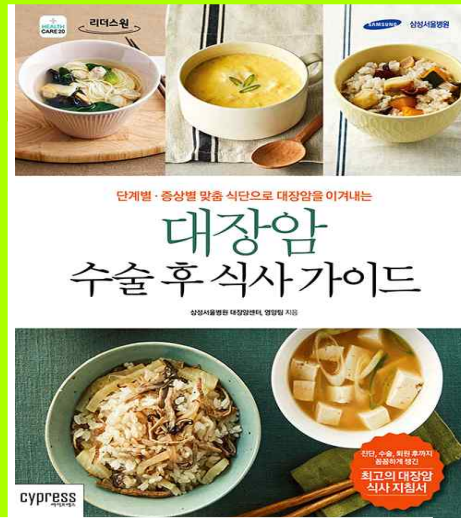
6. 몸펴면 살고 굽으면 죽는다 2

굳은 몸에서 병이 나온다.
이 책은 다양한 스트레칭
법과 바른 자세법 등의 건
강관리 방법을 소개한다



7. 치매, 음식이 답이다

이 책에서는 '치매가 무엇
이고 왜 생기는가?', '치
매는 치료되는 병인가?',
'치매는 예방이 가능한
가?' 등의 궁금한 점에 관
하여 알아본다.



8. 대장암 수술 후 식사 가이드

대장암 환자와 보호자를
위한 친절한 대장암 가이
드북이다. 대장암의 원인과
치료법은 물론 상황 및 증
상별 식단 가이드까지 대
장암 환자를 위한 정보를
알차게 담았다.



청주오창호수도서관