



ILGAAMŽYSTĖ: SVEIKAS SENĖJIMAS

REKOMENDUOJAMOS LITERATŪROS RODYKLĖ

LIETUVOS
MEDICINOS BIBLIOTEKA

ILGAAMŽYSTĖ: SVEIKAS
SENĖJIMAS

Rekomenduojamos literatūros rodyklė

Vilnius, 2023

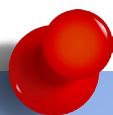
Sudarė
Daiva Širkaitė

Viršelį maketavo
Daiva Širkaitė

Maketavo
Ingrida Tomaševskienė

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios
bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale
ibiblioteka.lt

© Lietuvos medicinos biblioteka, 2023



NEĮMANOMA NESENTI, BET
ĮMANOMA NEPASENTI.

DŽORDŽAS BERNŠAS



TURINYS

Sveikos gyvensenos pagrindai	8
Ilgaamžystė	11
Sveikas senėjimas	13
Mityba	16
Sveikas gyvenimo būdas	20
Profilaktinė medicina	23
Žmogaus išvaizda	25
Disertacijos	26

Ir senatvė kupina malonumų, jei tik mokama ja naudotis.

Seneka

Pasenti – nedidelis menas, menas – nugalėti senatvę.

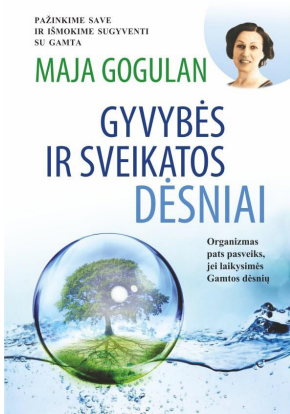
J.V. Getė

Visų laikų išminčiai ieškojo būdų, kaip pratęsti žmogaus amžių, bet stebuklingo gyvybės eliksyro nerado. Vis dėlto žmogaus gyvenimo trukmė kinta. Gyvename kur kas ilgiau nei mūsų seneliai ar proseneliai. Tačiau gyventi norisi ne tik ilgai, bet ir aktyviai, energingai, sveikai. Ar įmanoma patiems pratęsti savo gyvenimą ir pagerinti jo kokybę? Juk biologinio laikrodžio teorija teigia, kad gyvensime tiek, kiek užprogramuota mūsų genuose. Pasak naujausių mokslinių tyrimų ir įvairių sričių specialistų, genai reaguoja į mūsų gyvenimo būdo pokyčius, tad atsakymas – tikrai įmanoma.

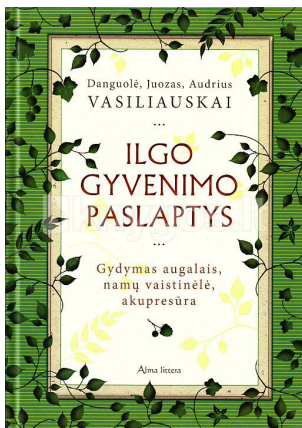
Sakoma, kad žmogus miršta ne nuo tam tikrų ligų, o nuo netinkamo gyvenimo būdo. Šioje rekomenduojamosios literatūros rodyklėje surinkti specialistų parašyti moksliniai bei populiariūs leidiniai apie sveiką gyvenimo būdą, įvairūs patarimai, kaip nesirgti ir stiprinti sveikatą, teisingai maitintis ir judėti. Teoretikų, mokslininkų, gydytojų, mitybos ir sporto specialistų, gerontologų, ekologų, žurnalistų ir kitų sričių atstovų mintys, mokslinė literatūra padės sureguliuoti gyvenimo ritmą, iškelti sveikos gyvensenos tikslus, susidaryti veiksmų planą sukurti ir (ar) atkurti individualią sveikos gyvensenos mozaiką, paskatins žengti sveiko gyvenimo keliu. Sveikatos išmanymas – mokslas, kurio privalome mokytis visi. Leidiniai rodyklėje pateikti abėcėlės tvarka. Rodyklė skirta specialistams bei plačiajai visuomenei.

Daiva Širkaitė

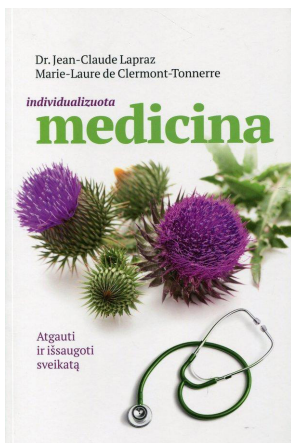
SVEIKOS GYVENSENOS PAGRINDAI



Gyvybės ir sveikatos dėsniai / Maja Gogulan. – [Kaunas]: Luceo, [2014]. – 382, [2] p.: iliustr.



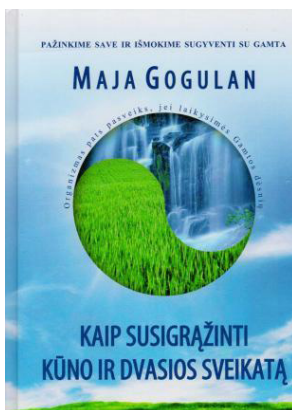
Ilgo gyvenimo paslaptys: gydymas augalais, namų vaistinėle, akupresūra / Danguolė, Juozas, Audrius Vasiliauskai. – Vilnius: Alma littera, 2012. – 517, [3] p.: iliustr.



Individualizuota medicina: endobiogenika: atgauti ir išsaugoti sveikatą / Jean-Claude Lapraz, Marie-Laure de Clermont-Tonnerre. – 2-asis atnauj. leid. – Vilnius: Endobiogenikos draugija, 2021. – 363, [2] p.: iliustr.



Jūsų vidinis laikrodis: [kaip susikurti kasdieninį ritmą, kuris pakeistų jūsų sveikatą ir gyvenimą] / Suhas G. Kshirsagar ir Michelle Seaton. – Vilnius: Alma littera, 2018. – 254, [2] p.



Kaip susigrąžinti kūno ir dvasios sveikatą / Maja Gogulan. – [Kaunas]: Luceo, [2017]. – 382, [2] p.: iliustr.



Klauskite daktaro: ką turi žinoti kiekvienas žmogus, kad kuo ilgiau išliktų sveikas / Alvydas Unikauskas. – Vilnius: BALTO leidybos namai, 2018. – 311, [1] p.: iliustr.

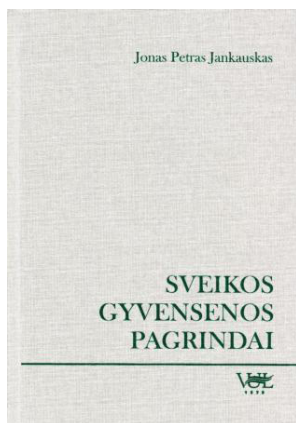
Pagyvenusių žmonių fizinis pajėgumas, aktyvus gyvenimo būdas ir sveikata / Birutė Gaigalienė. – Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 1999. – 215, [1] p.: iliustr.



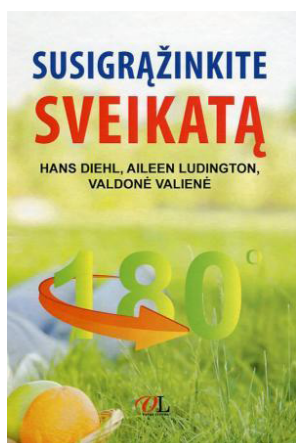
Psichikos sveikatos gerinimas / Žavinta Galinaitienė. – Vilkaviškis: Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, 2019. – 39, [1] p.: iliustr.



Sveika gyvensena: vadovėlis / Stanislas Dadelo. – Vilnius: Technika, [2015]. – 220, [1] p.: iliustr.



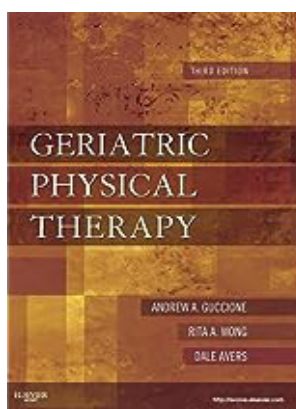
Sveikos gyvensenos pagrindai: monografija / Jonas Petras Jankauskas. – Vilnius: Vilniaus universitetas: Vilniaus universiteto leidykla, 2015. – 747, [2] p.: iliustr.



Susigrąžinkite sveikatą / Hans Diehl, Aileen Ludington, Valdonė Valienė. – Kaunas: Vitae Litera, 2016. – 82, [1] p.: iliustr.

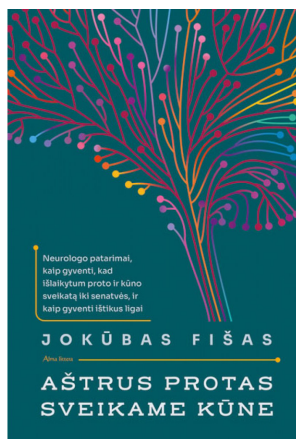


Vyresnio amžiaus žmonių sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas: studijų knyga / Kristina Visagurskienė, Vida Česnaitienė, Daiva Vizbaraitė. – Kaunas : Lietuvos sporto universitetas, 2017. – 151, [1] p.: iliustr.



Geriatric physical therapy / Andrew A. Guccione, Rita A. Wong, Dale Avers. – 3rd ed.. – St. Louis: Mosby Elsevier, 2012. – xi, 611 p.: iliustr.

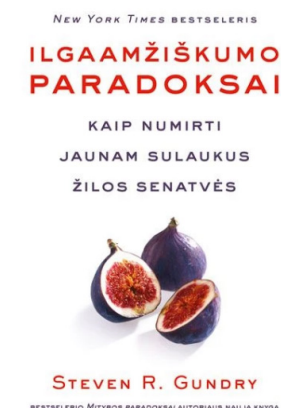
ILGAAMŽYSTĖ



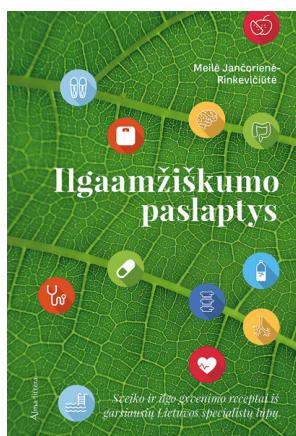
Aštrus protas sveikame kūne: [neurologo patarimai, kaip gyventi, kad išlaikytum proto ir kūno sveikatą iki senatvės, ir kaip gyventi ištikus ligai] / Jokūbas Fišas ; sudarytoja Meilė Jančorienė. – Vilnius: Alma littera, 2022 (Vilnius: Standart Impressa). – 204, [2] p.: iliustr.



Gyvenimo trukmė: kodėl senstame ir kodėl tai neprivaloma / David A. Sinclair kartu su Matthew D. La Plante. – [Vilnius]: Kitos knygos, [2020]. – 405, [1] p.: iliustr.



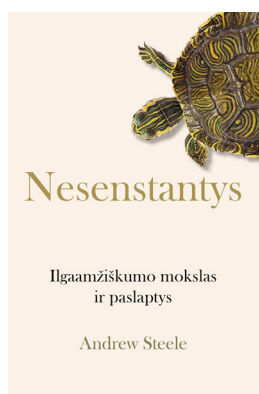
Ilgaamžiškumo paradoksai: kaip numirti jaunam sulaukus žilos senatvės / Steven R. Gundry su Jodi Lipper. – Vilnius: Alma littera, 2021. – 431, [1] p.: iliustr.



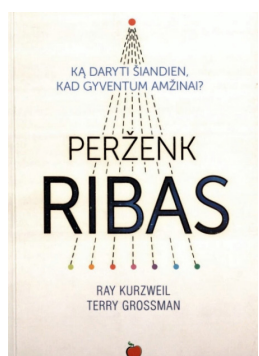
Ilgaamžiškumo paslaptys: sveiko ir ilgo gyvenimo receptai iš garsiausių Lietuvos specialistų lūpų / Meilė Jančorienė-Rinkevičiūtė. – Vilnius: Alma littera, 2018. – 279, [1] p.



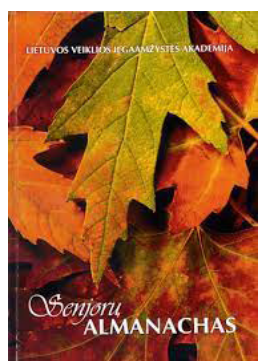
Ilgas gyvenimas: svajonė ar tikrovė? / Jokūbas Skliutauskas. – 2-asis patais. ir papild. leid.. – Vilnius: Mokslas, 1992 (Vilnius : Spauda). – 187, [3] p.



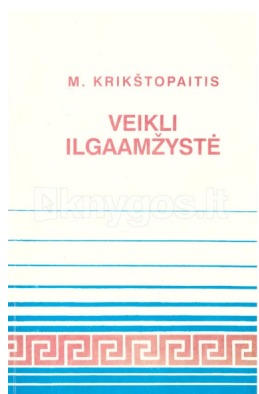
Nesenstantys: ilgaamžiškumo mokslas ir paslaptys / Andrew Steele ; [vertė Gražina Nemunienė]. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2022 (Gargždai: ScandBook). – 479, [1] p.



Perženk ribas: ką daryti šiandien, kad gyventum amžinai? / Ray Kurzweil, Terry Grossman ; iš anglų kalbos vertė Virginija Šileikienė. – Kaunas: Obuolys [i.e. MEDIA INCOGNITO], [2015] (Kaunas: Indigo print). – 541, [2] p.: iliustr.

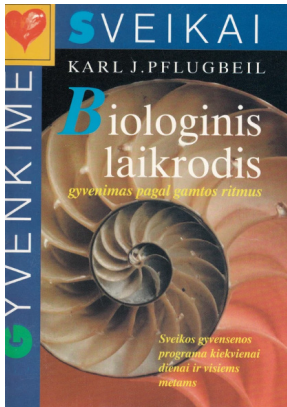


Senjorų almanachas / Lietuvos veiklios ilgaamžystės akademija. – Vilnius: Lietuvos edukologijos universiteto leidykla, 2015. – 176, [1] p.: iliustr., portr.



Veikli ilgaamžystė / M. Krikštopaitis. – Vilnius: Mokslo aidai, 1997. – IX, 296 p.: iliustr.

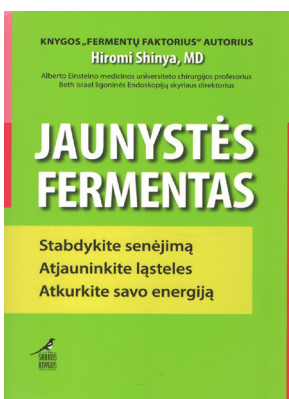
SVEIKAS SENĖJIMAS



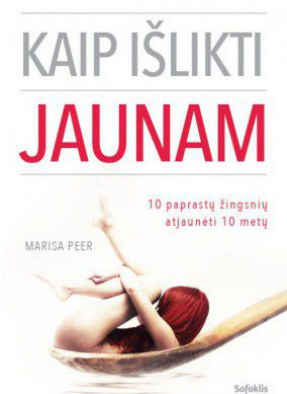
Biologinis laikrodis: gyvenimas pagal gamtos ritmus : sveikos gyvensenos programa kiekvienai dienai ir visiems metams / Karl J. Pflugbeil. – Vilnius: Mintis, 1998. – 193, [1] p. – (Gyvenkime sveikai).



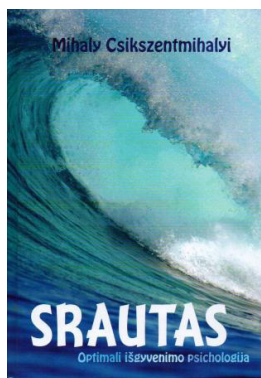
Geriatrija: vadovėlis / Vita Lesauskaitė, Gytė Damulevičienė, Jurgita Knašienė, Odeta Kučikienė, Jūratė Macijauskienė; [sudarytoja Vita Lesauskaitė]; Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Geriatrijos klinika. – Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Leidybos namai, 2017 (Vilnius: BALTO print). – 414, [1] p.



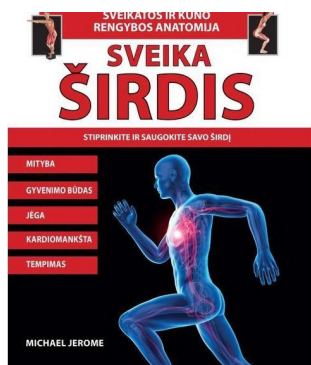
Jaunystės fermentas: stabdykite senėjimą, atjauninkite ląsteles, atkurkite savo energiją / Hiromi Shinya. – Vilnius: Šarkos knygos [i.e. Gimtasis žodis], [2013]. – 143, [1] p.



Kaip išlikti jaunam: [10 paprastų žingsnių atjaunėti 10 metų] / Marisa Peer. – Vilnius: Sofoklis, 2015. – 286, [1] p.



Srautas: optimali išgyvenimo psichologija: bestseleris / Mihaly Csikszentmihalyi. – [Gargždai] : Tobulėjimo projektai, [2016]. – 318, [1] p.



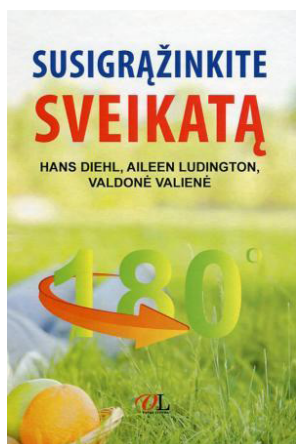
Sveika širdis: stiprinkite ir saugokite savo širdį: sveikatos ir kūno rengybos anatomija / [Michael Jerome]. – Vilnius: Naujoji Rosma, 2018. – 192 p.: iliustr.



Sveikas ir ilgas gyvenimas su bičių produktais / Antanas Gendrolis. – Kaunas: [A. Gendrolis], 2014. – 384 p.: iliustr.



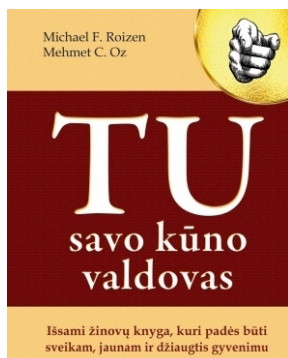
Sveiki ir jaunatviški: ypatinga hormonų galia / Michael Klentze. – Kaunas: Jotema, [2008]. – 199, [1] p.: iliustr.



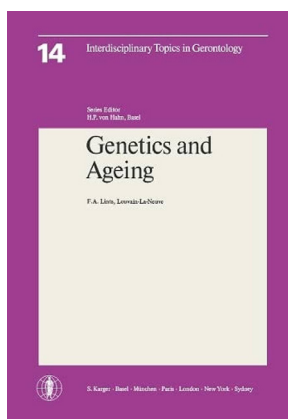
Susigrąžinkite sveikatą / Hans Diehl, Aileen Ludington, Valdonė Valienė. – Kaunas: Vitae Litera, 2016. – 82, [1] p.: iliustr.



Tas nepakartojamas ir brangus gyvenimas: įkvepiantis vadovas, kaip bet kokiame amžiuje atskleisti savo geriausią pusę / Maureen Gaffney; iš anglų kalbos vertė Liucija Vakarė. – Vilnius: Vaga, 2022 (Vilnius: BALTO print). – 477, [2] p.

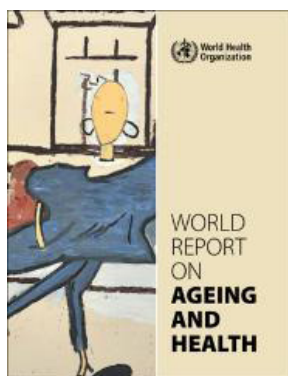


Tu savo kūno valdovas: išsami žinovų knyga, kuri padės būti sveikam, jaunam ir džiaugtis gyvenimu / Michael F. Roizen, Mehmet C. Oz. – Vilnius: Algarvė, [2011]. – 495, [1] p.: iliustr.



Genetics and ageing / F.A. Lints. – Basel [etc.]: S. Karger, 1978. – VI, 130 p.: diagr. (Interdisciplinary topics in gerontology; vol. 14)

Older persons in emergencies: an active ageing perspective / World Health Organization. – Geneva: WHO, 2008. – iv, 43 p.: diagr., lent.

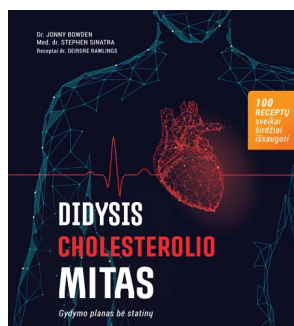


World report on ageing and health / World Health Organization. – Geneva: WHO, 2015. – xii, 246 p.: diagr.

MITYBA



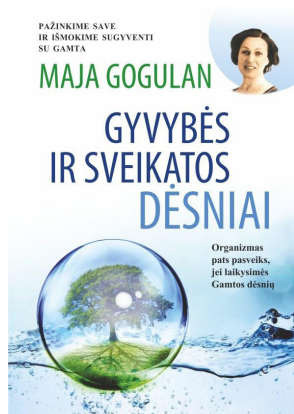
Apie maistą – ligų priešą: nauja mokslo doktrina apie tai, kaip organizmas gali pasveikti pats / William W. Li. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2021. – 575, [1] p.



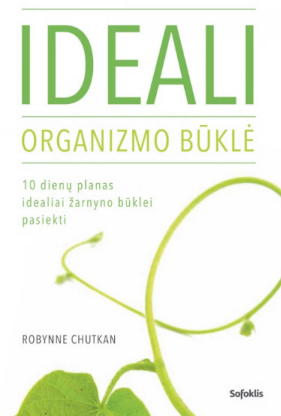
Didysis cholesterolio mitas: kodėl mažindami cholesterolį nesustabdysite širdies ligų?: gydymo planas be statinų: [100 receptų sveikai širdžiai išsaugoti] / Jonny Bowden, Stephen Sinatra, Deirdre Rawlings. – Vilnius: Briedis, 2020. – 357, [1] p. – (Sveikatos enciklopedija).



Esame tai, ką valgome / Valter Longo. – Vilnius: Alma littera, 2019. – 293, [2] p.: iliustr., diagr.



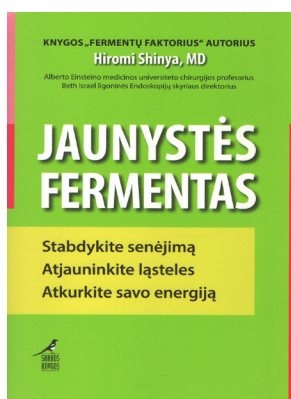
Gyvybės ir sveikatos dėsniai / Maja Gogulan. – [Kaunas]: Luceo, [2014]. – 382, [2] p.: iliustr.



Ideali organizmo būklė: 10 dienų planas, padėsiantis atsikratyti pilvo pūtimo, išplauti toksinus ir iškrauti jūsų virškinimo trakte susikaupusį bagažą / Robynne Chutkan. – Vilnius: Sofoklis, 2014. – 367, [1] p.

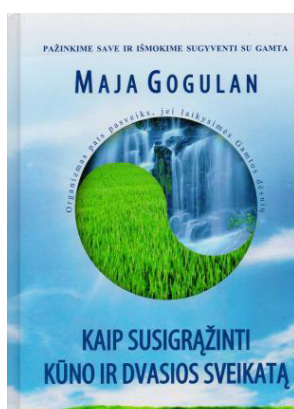


Imuninės sistemos stiprinimo planas: 4 žingsnių autoimuninių ligų gydymo programa / Susan S. Blum su Michele Bender. – Vilnius: Briedis, 2020. – 461, [1] p.: iliustr.

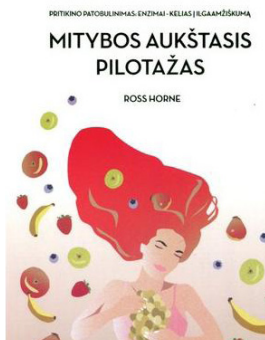


Jaunystės fermentas: stabdykite senėjimą, atjauninkite ląsteles, atkurkite savo energiją / Hiromi Shinya ; iš anglų kalbos vertė Birutė Tumienė. – Vilnius: Šarkos knygos, 2013. – 143, [1] p.

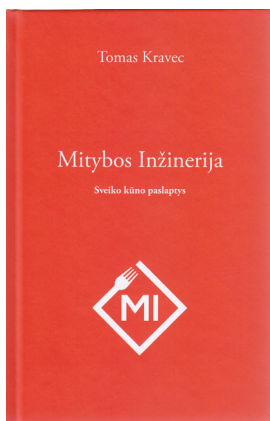
Kai maistas tampa mirtinu priešu / Sandra Romienė. – Kaunas: Vitae Litera, 2022. – 137, [2] p.



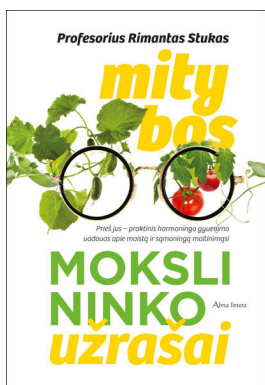
Kaip susigrąžinti kūno ir dvasios sveikatą / Maja Gogulan. – [Kaunas]: Luceo, [2017]. – 382, [2] p.: iliustr.



Mitybos aukštasis pilotažas: Pritikino patobulinimas: enzymai – kelias į ilgaamžiškumą / Ross Horne. – [S.l.]: [s.n.], [2019]. – 163 p.



Mitybos inžinerija: sveiko kūno paslaptys / Tomas Kravec. – Kaunas: Drema, 2021. – 206, [2] p.



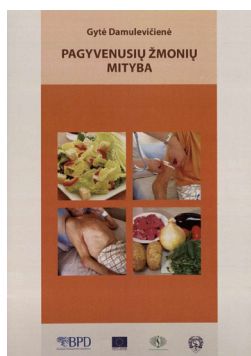
Mitybos mokslininko užrašai: [praktinis harmoningo gyvenimo vadovas apie maistą ir sąmoningą maitinimąsi] / Rimantas Stukas. – Vilnius: Alma littera, 2020. – 213, [2] p.: iliustr.



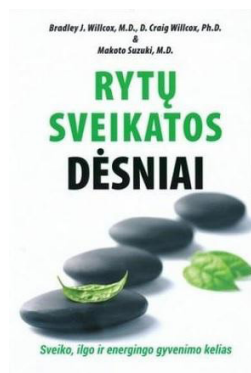
Natūralus būdas išvengti ligų: išsamiausi kada nors atlikti mitybos tyrimai / T. Colin Campbell ir Thomas M. Campbell II. – [Kaunas]: Luceo, 2013. – 397, [2] p.: iliustr.



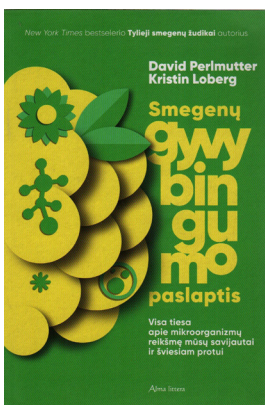
Naujas būdas stiprinti sveikatą: mikrobu nauda superšvaros amžiuje / Robynne Chutkan. – Vilnius: Sofoklis, 2019. – 383, [1] p.



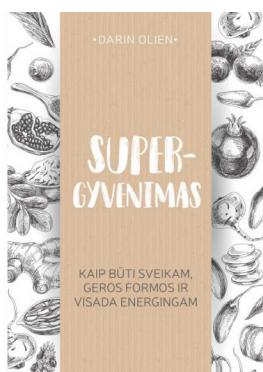
Pagyvenusių žmonių mityba: paskaitos konspektas / Gytė Damulevičienė. – Kaunas: Vitae Litera, 2008. – 19, [1] p.: iliustr.



Rytų sveikatos dėsniai: sveiko, ilgo ir energingo gyvenimo kelias / Bradley J. Willcox, D. Craig Willcox & Makoto Suzuki. – [Kaunas]: Luceo, [2013]. – 293, [1] p.



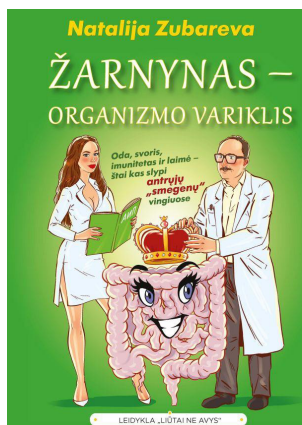
Smegenų gyvybingumo paslaptis: visa tiesa apie mikroorganizmų reikšmę mūsų savijautai ir šviesiam protui / David Perlmutter ir Kristin Loberg ; iš anglų kalbos vertė Michailas Aizenas. – Vilnius: Alma littera, 2016 (Kaunas: Spindulio sp.). – 335, [1] p.: diagr.



Supergyvenimas: kaip būti sveikam, geros formos ir visada energingam / Darin Olien ; iš anglų kalbos vertė Marija Bogušytė. – Vilnius: Briedis, 2022 (Vilnius: Petro ofsetas). – 312, [14] p.

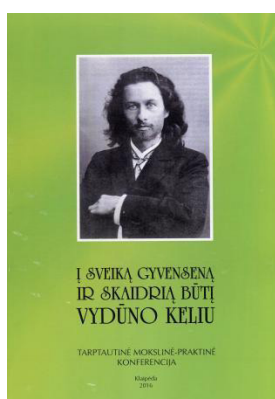


Sveikata nuo pirmo šaukšto: pilnavertė trijų kartų mityba / Rita Šilenskienė, Edita Juodžbalienė, Birutė Čijunskienė. – Vilnius: Alma littera, 2018. – 319, [1] p.

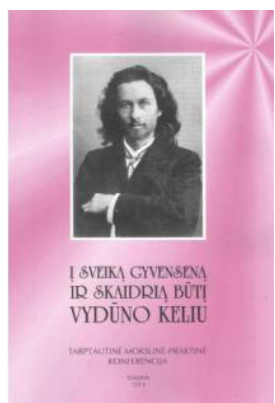


Žarnynas – organizmo variklis: oda, svoris, imunitetas ir laimė – štai kas slypi antrųjų „smegenų“ vingiuose / Natalija Zubareva. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2022. – 407, [1] p.

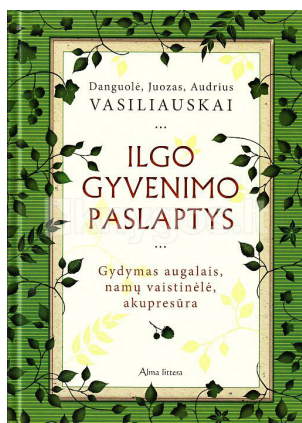
SVEIKAS GYVENIMO BŪDAS



Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu : tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija [2012, Klaipėda]: visuomeninė sąmonė ir lėtinių neinfekcinių ligų valdymas : programa ir konferencijos medžiaga / Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Tęstinių studijų institutas. – Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2012. – 180 p.: iliustr.



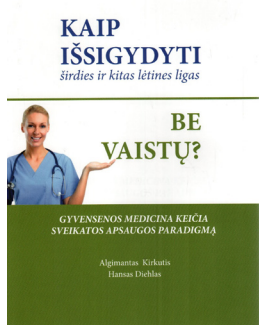
Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu: II-oji tarptautinė sveikatos mokslų studentų, 18-oji tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija [2016, Klaipėda]: Vydūnas jaunystei: konferencijos medžiaga / Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas. – Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2016. – 358, [1] p.: iliustr.



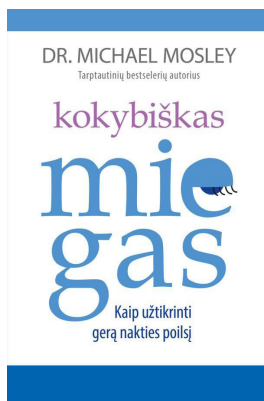
Ilgo gyvenimo paslaptys: gydymas augalais, namų vaistinė, akupresūra / Danguolė, Juozas, Audrius Vasiliauskai. – Vilnius: Alma littera, 2012. – 517, [3] p.: iliustr.



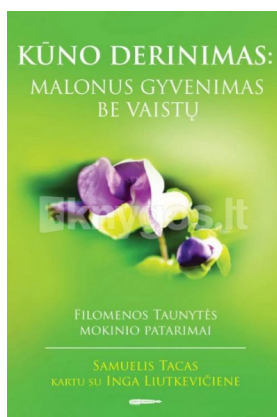
Jūsų vidinis laikrodis: [kaip susikurti kasdieninį ritmą, kuris pakeistų jūsų sveikatą ir gyvenimą] / Suhas G. Kshirsagar ir Michelle Seaton. – Vilnius: Alma littera, 2018. – 254, [2] p.



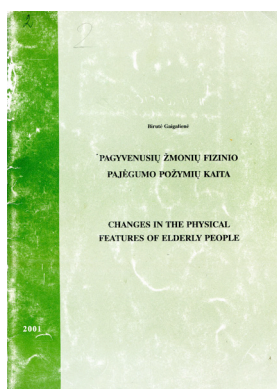
Kaip išsigydyti širdies ir kitas lėtines ligas be vaistų?: gyvensenos medicina keičia sveikatos apsaugos paradigmą / Algimantas Kirkutis, Hansas Diehls. – Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2020. – 167, [1] p.: iliustr., diagr.



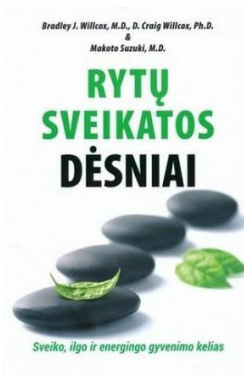
Kokybiškas miegas: kaip užtikrinti gerą nakties poilsį / MichaelMosley; iš anglų kalbos vertė Daiva Krištopaitienė. – Kaunas: Jotema, [2020] (Gargždai : ScandBook). – 335, [1] p.: iliustr.



Kūno derinimas: malonus gyvenimas be vaistų: Filomenos Taunytės mokinio patarimai / Samuelis Tacas kartu su Inga Liutkevičiene. – Vilnius: Mažoji leidykla, 2014. – 218, [5] p.: iliustr.



Pagyvenusių žmonių fizinio pajėgumo požymių kaita = Changes in the physical features of elderly people: monografija / Birutė Gaigalienė. – Vilnius: Gilija, 2001. – 55, [1] p.



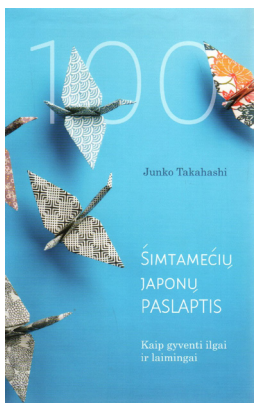
Rytų sveikatos dėsniai: sveiko, ilgo ir energingo gyvenimo kelias / Bradley J. Willcox, D. Craig Willcox & Makoto Suzuki. – [Kaunas]: Luceo, [2013]. – 293, [1] p.



Skandinaviškas menas gyventi: 10 patarimų, kaip geriau jaustis ir ilgiau gyventi / Bertil Marklund. – Vilnius: “Baltų lankų” leidyba, [2016]. – 131, [1] p.: iliustr.



Sveikas miegas: kodėl miegas sutrinka ir kaip jį pagerinti / W. Chris Winter ; iš anglų kalbos vertė Viktorija Uželaitė. – Vilnius: Sofoklis, 2019 (Gargždai: ScandBook). – 317, [3] p.: iliustr.



Šimtamečių japonų paslaptis: kaip gyventi ilgai ir laimingai / Junko Takahashi. – Vilnius: Briedis, 2020. – 293, [1] p.: iliustr.



500 būdų, kaip ilgiau išlikti jauniems: vadovas nuo A iki Ž / Hazel Courteney ir Robert H. Jacobs, Shane Heaton, Stephen Langley. – Vilnius: Alma littera, [2005]. – 382, [2] p.

PROFILAKTINĖ MEDICINA



Auksinė sveikata: [sveiko ir laimingo gyvenimo iki 100 metų formulė] / Maja Gogulan. – Kaunas: Obuolys [i.e. MEDIA INCOGNITO], [2014]. – 299, [1] p.



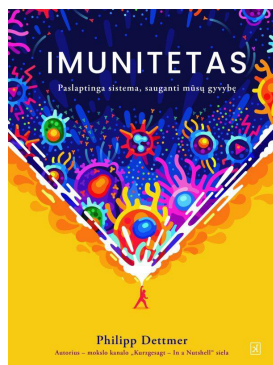
Efektyvios gydymo priemonės / Sonata Mačiulaitytė; Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. – Vilkaviškis: Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, 2019 (Kaunas: Unikom). – 39, [1] p.: iliustr.



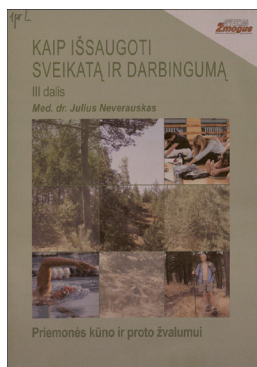
Geriausias vaistas – jūs pats! / Frédéric Saldmann ; [iš prancūzų kalbos vertė Lolija Spurgienė]. – Vilnius: Tyto alba, 2014 (Vilnius: BALTO print). – 221, [3] p.



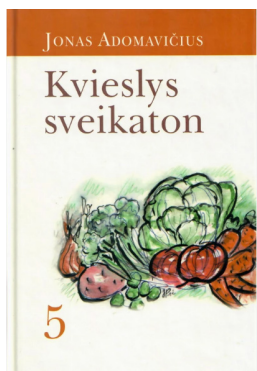
Gyvenimo skonis: populiari knyga apie sveikatą / Olegas Michalevičius. – Vilnius: Nordina, 2014. – 301, [2] p.: iliustr.



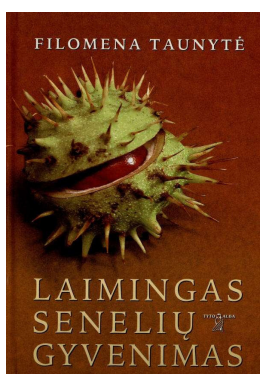
Imunitetas: paslaptinė sistema, sauganti mūsų gyvybę / Philipp Dettmer ; [iš anglų kalbos vertė Rūta Montvilienė] ; [ilustracijų autorius Philip Laibacher]. – [Vilnius]: Kitos knygos, [2022] ([Vilnius]: BALTO print). – XVIII, 341, [1] p.: iliustr.



Kaip išsaugoti sveikatą ir darbingumą / Julius Neverauskas. – Kaunas: UAB “Sveikas žmogus”, [s.a.]. – D. 3, Priemonės kūno ir proto žvalumui. – [s.a.]. – 31 p.: iliustr.



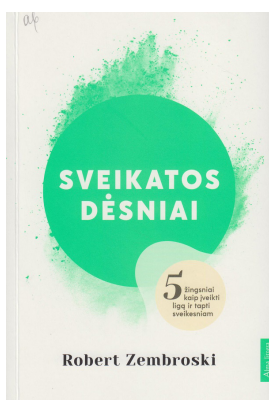
Kvieslys sveikaton / Jonas Adomavičius. – Vilnius: Valstiečių laikraštis, 2000. – [D.] 9, Sveikos gyvensenos pamatai. – 2003. – 406, [1] p.



Laimingas senelių gyvenimas / Filomena Taunytė. – Vilnius: Tytoalba, 2012. – 229, [3] p.



Naujosios sveikatos taisyklės: paprasti pokyčiai, padėsiantys jaustis visapusiškai sveikam / Frank Lipman ir Danielle Claro. – Kaunas: Obuolys [i.e. MEDIA INCOGNITO], [2016]. – 223, [1] p.

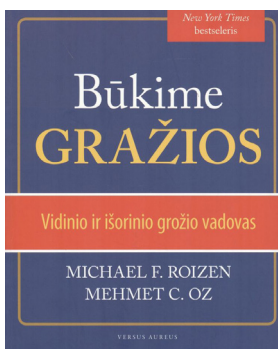


Sveikatos dėsniai: [penki žingsniai kaip įveikti ligą ir tapti sveikesniam] / Robert Zembroski. – Vilnius: Alma littera, 2019. – 486, [2] p.: iliustr.

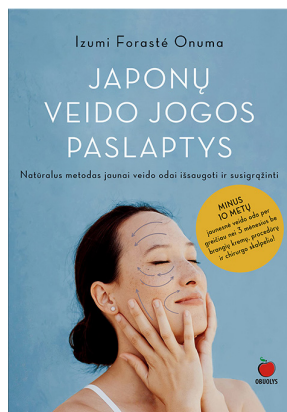


7 nuodėmės ir 12 ligų: publicistika ir medicina / Filomena Taunytė. – Vilnius: Tyto alba, 2006. – 406, [2] p.

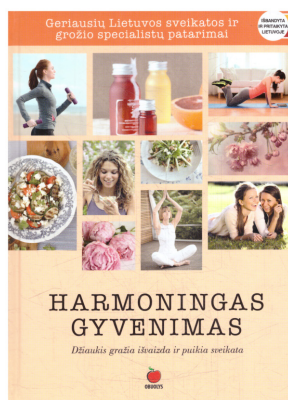
ŽMOGAUS IŠVAIZDA



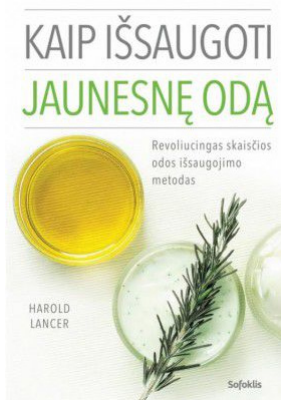
Būkime gražios: vidinio ir išorinio grožio vadovas / Michael F. Roizen, Mehmet C. Oz. – Vilnius: Versus aureus, [2013]. – [7], 404 [i.e. 403], [1] p.: iliustr.



Japonų veido jogos paslaptys: natūralus metodas jaunai veido odai išsaugoti ir susigrąžinti / Izumi Forasté Onuma; iš ispanų kalbos vertė Laura Stašaitytė. – Kaunas: Obuolys [i.e. Lectiodivina], [2022]. – 203, [5] p.: iliustr.



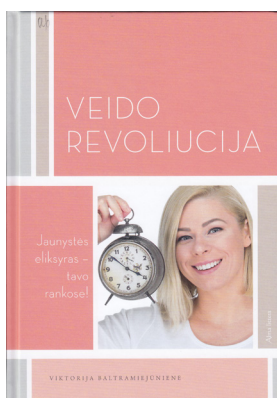
Harmoningas gyvenimas: džiaukis gražia išvaizda ir puikia sveikata: [geriausių Lietuvos sveikatos ir grožio specialistų patarimai]. – Kaunas: Obuolys [i.e. MEDIA INCOGNITO], [2015]. – 301, [2] p.: iliustr.



Kaip išsaugoti jaunesnę odą: revoliucingas skaisčios odos išsaugojimo metodas / Harold Lancer ; iš anglų kalbos vertė Milda Dyke. – Vilnius: Sofoklis, 2015 (Vilnius: BALTO print). – 358, [1] p.



Protingas grožis : švytinčios odos biblija / Indrė Urbanavičienė. – Kaunas: Obuolys [i.e. MEDIA INCOGNITO], [2017]. – 238, [2] p.: iliustr.



Veido revoliucija: jaunystės eliksyras – tavo rankose! / Viktorija Baltramiejūnienė. – Vilnius: Alma littera, 2018. – 133, [3] p.: iliustr.

DISERTACIJOS

- Senėjimo poveikis žmogaus griaučių raumenų nuovargiui atliekant kartotinius ekscentrinius ir izometrinius fizinius pratimus : daktaro disertacijos santrauka: biomedicinos mokslai, biologija (01 B) / Nauris Tamulevičius. – Kaunas : [Lietuvos kūno kultūros akademija], 2001. – 28 p.: iliustr.
- Sveikatos sąlygojamos gyvenimo kokybės ir amžiaus sąveika [Rankraštis]: daktaro disertacija: biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata (10 B) / Mindaugas Butikis. – Vilnius, 2009. – 167 p.: diagr., lent.
- 10 chromosomos, miostatino ir senėjimo poveikis morfofiziologiniams požymiams taikant skirtingas maitinimo sąlygas: doctoral dissertation : natural sciences, biology (N010) / Mindaugas Kvedaras. – Kaunas: [Lithuanian Sports University], 2020. – 137 p.: iliustr., diagr., faks., schem.

ILGAAMŽYSTĖ: SVEIKAS SENĖJIMAS
Rekomenduojamos literatūros rodyklė

Sudarė
Daiva Širkaitė

Viršelį maketavo
Daiva Širkaitė

Maketavo
Ingrida Tomaševskienė

PDF formatu paskelbta 2023 metais

Išleido Lietuvos medicinos biblioteka, Kaštonų g. 7. LT-01107 Vilnius



LIETUVOS
MEDICINOS
BIBLIOTEKA