# Список используемой литературы

1. Иванова Н. С. “Физическая активность в рабочем месте: практическое руководство” — СПб.: БХВ-Петербург, 2020. – 248 с.
2. Жукова Е. М. “Адаптация организма к физической нагрузке: механизмы и факторы” — М.: Высшая школа, 2014. – 189 с.
3. Зименкова Ф. Н. “Питание и здоровье: учебное пособие” — Москва: МПГУ, 2014. – 168 с.
4. Коваленко Е. Ф. “Производственная физическая культура: организация и эффективность” — М.: Физкультура и спорт, 2019. – 176 с.
5. Филиппова Ю. С. “Физическая культура: учебно-методическое пособие” — Москва: ИНФРА-М, 2024. – 201 с.
6. Зиновьев В. А. “Психофизическая надежность специалистов: психологические аспекты” — СПб.: Питер, 2016. – 189 с.