

## «Дорога к доброму здоровью»

Беседы с читателями о здоровом образе жизни стали проводиться ежемесячно.

Первая беседа в этом году была посвящена тренировке памяти.

7 февраля 2019 года на абонементе прошла вторая **беседа «Дорога к доброму здоровью»** на тему: как жить в здравии и радости. Цель беседы – пропаганда ЗОЖ, мотивация к работе над собой.

Человек должен понять, что изменения образа жизни ведет к улучшению самочувствия, внешнего вида и настроения. В беседе мы говорили о настроениях и эмоциях, унынии и обиде, о хорошем сне, физических нагрузках и правильном питании. Читателей с пессимистичным настроем выслушали, предложили позитивные книги, пригласили на предстоящее мероприятие по Масленице.



Заведующая библиотекой М.Ю. Алибалиева