

Беседа «Жить здорово!»

Положение, которое сейчас создается в мире и в нашей стране, где каждый второй имеет избыточную массу тела, стало угрозой здоровью людей, отрицательно сказывается на работоспособности, длительности жизни, потомстве.

Этой теме была посвящена беседа «Жить здорово!», которая проводилась в течение дня **10 февраля 2020 года** на абонементе библиотеки имени А.Н.Толстого.

Цель таких бесед - привить желание бережно относиться к своему здоровью, вести здоровый образ жизни.

Речь велась, прежде всего, о правильном и здоровом питании. Особенно это актуально у женщин, которые после зимы стремятся похудеть. Как правильно это сделать, не навредив здоровью?

На книжной выставке «О диетах и не только» представлены книги, в которых даются конкретные советы по наиболее рациональному и сбалансированному питанию, комплексы физических упражнений, а также рецепты вкусных и полезных блюд, которые украсят стол и не испортят фигуру.

На доске информации «Здоровый образ жизни в инфографике» наглядно показано, как важно соблюдать пищевой и питьевой режим.

Рекомендательный список литературы «Будьте здоровы!» и советы из газеты «АиФ» «Здоровый образ жизни – легко!» стали дополнением к беседе с читателями.

В беседе приняли участие 26 чел., выдано 4 экз., сделано ксерокопий информлистовок и буклет «Здоровый образ жизни – легко!» – 12 шт.



Ведущий библиотекарь Н.А. Соловова