

Здоровый образ жизни обсудили в Тимирязевском

16.04.2019

Мероприятие под названием «Здоровый образ жизни» прошло в минувшую пятницу в библиотеке № 29. Собравшиеся поделились секретами своего хорошего самочувствия, а также узнали способы поддержания позитивного настроения. На мероприятие были приглашены жители района старше 50-ти лет.

Как сообщили сотрудники библиотеки № 29, иллюстрированная беседа о здоровом образе жизни для постоянных участников любительского объединения «Я – человек» была приурочена к Всемирному дню здоровья. В рамках мероприятия прозвучали практические советы, была показана гимнастика для людей старшего возраста, а также освещены психологические аспекты самочувствия, и способы поддержания позитивного настроения.

Отметим, что качество нашей жизни зависит от многих факторов. Одним из самых важных является здоровье. Если не поддерживать организм в дееспособном состоянии, потворствовать вредным привычкам, он быстро выйдет из строя. И тогда никакие сокровища мира не смогут компенсировать потерю хорошего самочувствия.

Адрес страницы: <http://timiryazevskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/8026200.html>

[Управа Тимирязевского района города Москвы](#)