

«100 советов на здоровье»

Большинство людей недооценивают возможности здорового образа жизни, и для многих он ассоциируется только с запретами. На самом деле здоровый образ жизни не предполагает жертв, а наоборот — оборачивается приобретёнными годами жизни и хорошим самочувствием.

Об этом мы напомнили **27 января 2017 года** читателям абонемента библиотеки им. А.Н.Толстого, где в течение дня проводились беседы у выставки «100 советов на здоровье».

Главный вопрос для людей преклонного возраста – это сохранение физической и интеллектуальной активности. По этой теме на выставке подобраны статьи из журналов и газет «Будь здоров», «Экология и жизнь», «Вестник ЗОЖ», где читатель найдет рекомендации по укреплению здоровья, советы по правильному питанию.

Читателям мы напомнили также, что огромную пользу приносит чтение книг и прослушивание классической музыки. Были подготовлены списки книг и музыкальных произведений, которые не только поднимут настроение, но и повлияют на эмоции, разум и мышление.

Ну а те, кому не под силу самооздоровление, были приглашены для отдыха в ООО «Санаторий-профилакторий НМЗ» (листовки).

Обратили внимание на выставку **18 чел.**



Алибалиева М.Ю.,
заведующая библиотекой им. А.Н. Толстого