

Лекция «Здоровый образ жизни как профилактика заболеваний и стрессов»

«Если хочешь быть здоров – закаляйся!» – слова известной песенки многим знакомы, а вот тех, кто их применяет на деле, совсем немного! А ведь, давным-давно известно – «здоровым быть дешевле, чем больным!»

Современная жизнь и её высокие темпы развития предъявляют нам всё новые требования к здоровью. Нам нужно беречь себя и быть здоровыми как физически, так и психологически, чтобы противостоять стрессу, который уже настолько плотно присутствует в нашей жизни, что стал повседневностью. А выручит нас в этом здоровый образ жизни! Только не морщи лоб, мы не призываем тебя кушать одну капусту и обливаться холодной водой, а приглашаем на увлекательную лекцию о пользе такого образа жизни.

Мы приглашаем на беседу опытных специалистов, врачей и методистов. Они расскажут, что вести здоровый образ на самом деле очень просто, а главное, вкусно и полезно!

- Ты узнаешь, как несложные правила помогут тебе оставаться молодым и подвижным на долгие годы.
- Сможешь получить исчерпывающие знания о борьбе с различными заболеваниями, узнаешь, как избавиться от хронической усталости, стресса.
- Услышишь грамотные ответы на интересующие тебя вопросы о здоровье!

Приходи вместе с друзьями, будет намного легче и интереснее приобщаться к правильному и полезному!