

«Живите, танцуя»



В Соломбальской библиотеке №5 им. Б.В. Шергина в рамках программы «Разговор о правильном питании» состоялась встреча со специалистом Архангельского Центра медицинской профилактики Еленой Гафаровой. «Живите, танцуя!» - таков был девиз мероприятия.

Участники встречи – активисты и пропагандисты здорового образа жизни и люди пожилого возраста.

- Здоровье человека зависит от возраста, но пожилые люди, ведущие здоровый образ жизни, как правило, живут дольше. Правильное питание, достаточный уровень двигательной активности, отсутствие вредных привычек и стресса, внутренняя энергия, бодрость, все это продлевает жизнь человека. Здоровый образ жизни – это базис, на котором стоит здоровье. Здоровый человек всегда полон сил и идей, он строит планы на будущее, инициативен и самое главное - может осуществить свои мечты. Каждый из нас должен помнить об этом: быть здоровым - это значит быть счастливым, - подчеркнула Елена Гафарова.

На встрече были подняты вопросы правильного питания, кроме этого участники мероприятия обсудили проблему стрессоустойчивости и возможности сопротивления плохой погоде. Ключевым моментом встречи стала тема движения.

- Я познакомила слушателей с комплексами оздоровительных физических упражнений, а главное – показала несложные танцевально-двигательные методики, позволяющие поднять настроение и улучшить самочувствие. Если твоим девизом станет «Живите, танцуя!» то, уверена, многие проблемы будут решаться сами собой, потому что танец, движения под любимые мелодии – это своеобразный настрой на позитив, – подвела итог встрече Елена Гафарова.

<http://www.arhcity.ru/?page=0/31490/> от 13.02