

Книжная выставка «PRO здоровье», 12+

7 апреля отмечается важный праздник для всех, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе – Всемирный день здоровья.

Здоровье – это бесценный дар. А научиться поддерживать своё физическое и духовное здоровье помогут книги. С целью привлечения внимания людей к здоровому образу жизни, в фойе МБУК Цимлянского района «Центральная межпоселенческая библиотека», оформлена тематическая книжная выставка «PRO здоровье».

Из многообразия представленной на выставке литературы Вы узнаете о том, как сохранить здоровье на долгие годы, как подобрать нужные комплексы упражнений, чтобы помочь себе и избавиться от многих болезней. Например, «Гимнастика для Вашего здоровья» – книга со специальными программами выравнивания общих

нагрузок – идеальна для людей, которым приходится долго сидеть. В справочнике по лекарственным растениям, витаминам и пищевым добавкам содержится все, что следует знать о правильном и безопасном применении этих средств, а также взаимодействии их друг с другом. В книге «Защита от стресса» раскрываются простые способы защиты от стресса и решения психологически проблем. Также есть книги для молодых мам и пап, в

которых в доступной форме даются исчерпывающие ответы на любые вопросы, множество необходимых советов и рекомендаций по воспитанию и уходу за малышом, оказанию первой помощи и т.п.

С помощью выставки читатели смогут познакомиться с литературой по медицине, здоровому образу жизни, спорту и физической культуре, а также выбрать книги, которые им наиболее близки и интересны.

Выставка действует с 01 по 16 апреля 2022 года.

