

О здоровье говорим

Седьмого апреля на спортивной площадке была развернута выставка книг и журналов «Подходите. Смотрите. Читайте!», посвященных здоровому образу жизни.

Каждый желающий мог полистать издания и найти для себя ценные советы: от оздоровительных систем Николая Амосова, Галины Шаталовой, Александры Стрельниковой до рекомендаций по сохранению и приумножению здоровья. Среди авторов – ведущие врачи, ученые, психологи, целители и люди, успешно пре-

одолевшие болезни.

В журналах «Здоровье», «Физкультура и спорт», «Будь здоров!» представлены разнообразные рецепты, комплексы упражнений, практические рекомендации по восстановлению здоровья, включая традиционную и народную медицину, а также описания нетрадиционных процедур. Эти издания станут незаменимыми помощниками для любителей фитнеса, сторонников здорового питания и тех, кто интересуется косметологическими процедурами. Книги от ведущих специалистов помогут вам со-

хранить молодость и красоту, освоить секреты здорового питания и эффективные методики занятий спортом – все это важные составляющие вашего благополучия.

Участники акции активно делились своими личными «заповедями» ЗОЖ, которые теперь станут доступны всем читателям библиотеки. Каждый участник получил памятный буклет с ключевыми рекомендациями по ведению здорового образа жизни и приглашение посетить библиотеку.

**О. Попова, ведущий
библиограф Пеновской ЦБ**

