



# «К здоровью - с книгой» 16+

«Здоровье дороже богатства»

(Д. Рей)

7 апреля отмечается важный праздник для всякого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе – Всемирный день здоровья. В Маркинском отделе МБУК Цимлянского района «ЦМБ», для которого профилактика здорового образа жизни является непосредственным из направлений работы, с 5 апреля оформлена книжная выставка «К здоровью - с книгой».

Что такое здоровый образ жизни, и каковы его составляющие? Этот вопрос беспокоит практически каждого человека, стремящегося сохранить и укрепить свое здоровье. В этом вопросе немаловажную роль играют правильное питание, физические упражнения и другие его составляющие. На выставке представлена литература о здоровом образе жизни, правильном питании, лечебной физкультуре и массаже, а также о лекарственных растениях и их целебных свойствах.

Все представленные книги помогут научиться ценить, сохранять и укреплять здоровье. Успеете получить отличный совет из книг именно для себя!

Выставка продлится до 19 апреля.

Читайте книги и будьте здоровы!