

Составляющие здорового образа жизни: интерактивная лекция прошла в «Планете Семьи»

21.10.2021



Составляющие здорового образа жизни: интерактивная лекция прошла в «Планете Семьи». Фото: pixabay.com
В Семейном центре «Планета Семьи» провели 20 октября провели интерактивную лекцию «Здоровый образ жизни и его составляющие».

— Ребятам рассказали о факторах, которые могут отрицательно сказаться на здоровье человека. Например, о чрезмерных психоэмоциональных нагрузках и несбалансированном неправильном питании, — сообщили в пресс-службе «Планеты Семьи».

Добавим, что ведущий мероприятия также сообщил о противоположных, положительных факторах. Среди них: режим дня, поддержание иммунитета, отсутствие вредных привычек и другие.

Отметим, что участники лекции поняли, что здоровье человека складывается не только из физического, но также и эмоционального благополучия.

Адрес страницы: <http://zyablikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/10343545.html>

[Управа района Зябликово города Москвы](#)