



## **Говорим здоровью – «Да»!**

31 мая в Центральной библиотеке централизованной библиотечной системы Ибресинского муниципального округа прошла литературно-спортивная разминка «Говорим здоровью – «Да»!

В ней приняли участие члены клуба «Надежда» (Ибресинская группа Вурнарского отделения Всероссийского общества слепых). Главный библиотекарь отдела обслуживания Ольга Прохорова продемонстрировала видеоролик известного спортсмена, блогера и автора книги «Как начать новую жизнь в понедельник и не бросить во вторник» Антона Петрякова. Участники мероприятия узнали, что, по мнению автора, внешний вид и здоровье – это не результат диет или

тренировок, а образа жизни. Несмотря на то, что Антон Петряков описывает некоторые правила питания, он призывает изменить свою жизнь без диет и мучений! А лейтмотив его книги звучит так: от жизни необходимо получать удовольствие. Библиотекарь рассказала аудитории, что двигательная активность, как и питание, предполагает наличие и соблюдение принципов: постепенность, умеренность, регулярность и разнообразие. Из демонстрации видеороликов с разными видами спортивных и танцевальных разминок участники мероприятия узнали о таких стилях, как: пилатес, аэробика для пожилых, танцевальный фитнес в разных техниках танца, а также танцетерапия. В них, как и в любой двигательной активности, при занятиях вырабатываются гормоны хорошего настроения, радости и удовольствия: серотонин, эндорфин, окситоцин и другие.

В практической части мероприятия участники провели фитнес-разминку и флэш-моб «Танец с книгой». Завершилось мероприятие обзором книг и журналов с настольной выставки «Говорим здоровью – «Да!».