

На улице Свободы проведут лекцию о здоровом образе жизни

11.07.2017



Бесплатная лекция по психологии на тему: «Здоровый образ жизни: за и против» состоится во Дворце культуры «Салют» 13 июля. Ее проведет руководитель районного отделения Московской службы психологической помощи в СЗАО Анна Мухаметшина.

— Лекция рассчитана на два часа, она будет состоять из теоретической и практической частей. Собравшиеся узнают, как не стать фанатом здорового образа жизни, как чрезмерные спортивные нагрузки отражаются на самочувствии и настроении. Также разберем положительные и негативные стороны вегетарианства и различных диет, — рассказала Анна Мухаметшина.

Напомним, подобные занятия проходят в ДК один-два раза в месяц в рамках проекта «Школа эффективной жизни». Начало — в 16.00. Предварительная запись не требуется.

Адрес Дворца культуры «Салют»: ул. Свободы, дом 37.(то)

Адрес страницы: <http://horoshevo-mnevniki.mos.ru/presscenter/news/detail/6435398.html>

[Управа района Хорошево-Мневники](#)