1. **Монтус, Н О том, как правильно питаться / Н. Монтус // Заря.-2018.-30 янв.**

**О том, как правильно питаться**

В Гарбузовской модельной библиотеке в рамках проекта «Здоровое питание – залог здоровья» состоялся день информации «Питание и здоровье: как правильно питаться?». Волонтёры клуба «Позитив», используя материалы периодических изданий, рассказали, что ожирение и сопутствующие ему заболевания значительно сокращают жизнь человека. При избыточной массе тела необходимо изменить режим питания и образ жизни. Нужно не переедать, стараться больше двигаться, посещать спортивные залы.К мероприятию была подготовлена книжная выставка «Традиции здорового питания». Каждый мог выбрать понравившуюся книгу по диетологии, психологии, кулинарии, фитнесу.

**Н. МОНТУС, заведующая библиотекой.**