**48. Лютова, Т. Здоровое питание - основа жизни / Т. Лютова // Заря.- 2018.-1 9 окт.**

**Здоровое питание - основа жизни**

Как правильно питаться, чтобы оставаться здоровым? Об этом говорили с посетителями социальной гостиной «Вдохновение» сотрудники городской библиотеки № 2. При избыточной массе тела необходимо изменить режим питания, не переедать, стараться больше двигаться, посещать спортивные залы. Об этом и многом другом гостям мероприятия рассказали библиотекари, используя материалы периодических изданий. Также была представлена выставка книг «Верный путь к счастливой старости».

**Т. ЛЮТОВА,**

библиотекарь.