**День здоровья**

Сегодня, в рамках недели посвященной Всемирному дню здоровья, врач-педиатр, специалист интегральной превентивной и антивозрастной медицины Борисова О. Г. провела лекцию о том, как без особых затрат и усилий поддерживать свое здоровье.

Подробно рассказала с чего начинается здоровье нашего организма, как формировать правильные  привычки в питание, и как оно влияет на наше здоровье и самочувствие.

Изюминкой мероприятия стал фуршетный стол, приготовленный из простых и полезных продуктов, доступных каждому человеку.

В конце встречи каждый мог попробовать и оценить  приготовленные блюда.



