

Skoczów: Spotkanie pt. Droga do zdrowia

Data publikacji: 21.01.2014 14:37

Skoczowski klub zdrowia, prowadzony przez lokalną filię Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej (ChSCh) zapraszył na spotkanie pt. Droga do zdrowia. Na zajęciach prelegent opowiedział o podstawowych zasadach zdrowego stylu życia. Jak przekonują organizatorzy, nasze dobre samopoczucie opiera się na ośmiu filarach. Zbalansowana dieta, aktywność fizyczna, woda, świeże powietrze, światło słoneczne, wstrzemięźliwość, odpoczynek i zaufanie ? oto, co potrzebne nam do szczęścia. Dobrodziejstwa te są dostępne dla wszystkich i to zupełnie za darmo. Prelegent Włodzimierz Pilch podczas wykładu ciekawie omówił powyższe zasady zdrowia i podpowiedział, jak je stosować.fot: Bartłomiej Kukucz

□