

В филиале «Новокосино» ГБУ ТЦСО «Вешняки» говорили о здоровом образе жизни

27.04.2016



«Движение — это жизнь» - так называлась лекция, которую прочел для посетителей [филиала «Новокосино» ГБУ ТЦСО «Вешняки»](#) профессор, кандидат педагогических наук Юрий Борисович Никифоров, убежденный пропагандист здорового образа жизни.

50 лет гость новокосинцев занимается спортом - боксом, лыжами, плаванием, бегом и ходьбой - и советует всем дружить с физической культурой в любом возрасте. О пользе движения в своих трудах писали еще греческие философы и ученые древней Греции. С давних времен известен афоризм, ставший девизом для тысяч людей «Хочешь быть здоровым - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай!» Юрий Борисович рассказал слушателям о роли движения в жизни человека, о том, что ни одно лекарство, даже самое совершенное, не в состоянии заменить физическую активность. Большой интерес новокосинцев вызвала та часть лекции, где говорилось о катастрофических последствиях для здоровья человека, пребывающего в состоянии неподвижности. Немало вопросов было задано гостю о йоге, о системе оздоровления «Детка» Порфирия Иванова. Участники встречи тепло поблагодарили Юрия Никифорова за интересную беседу, выразив надежду на продолжение лекций, посвященных здоровому образу жизни.

Адрес страницы: <http://novokosino.mos.ru/presscenter/news/detail/2857619.html>

[Управа района Новокосино](#)