

В ТЦСО «Чертаново» прошла лекция Общества «Знание»

27.11.2019

Лекция, посвященная вопросам здоровья и фитнеса, состоялась в Территориальном центре социального обслуживания «Чертаново» в минувший вторник, 26 ноября. Организатором встречи стало [Российское общество «Знание»](#); событие прошло в контексте проекта [«Лучшие лекторы страны — населению»](#).

Лекцию открыла Депутат Государственной Думы Федерального собрания Российской Федерации, заместитель председателя Комитета Государственной Думы по образованию и науке и председатель Российского общества «Знание» Любовь Духанина. Главными слушателями стали участники проекта Мэра Москвы Сергея Собянина «Московское долголетие». Прямая трансляция лекции велась в ТЦСО «Орехово» — и желающие могли задать свои вопросы спикерам.

Любовь Духанина подчеркнула, что все мы хотим вести здоровый образ жизни и активно заниматься спортом — но далеко не всегда знаем о том, какие нагрузки могут негативно сказаться на состоянии нашего организма. И именно анализ основных ошибок был целью мероприятия.

Спикером встречи стала доцент кафедры спортивной медицины Первого Московского государственного медицинского университета имени Ивана Сеченова, кандидат медицинских наук Светлана Руненко. Она напомнила собравшимся, что к тренировкам нужно относиться осознанно и осторожно, а фитнес — это не изнуряющие упражнения, а здоровый образ жизни, включающий в себя и сбалансированное питание, и контроль своего самочувствия.

Подробнее о прошедшей встрече можно [прочитать на сайте интернет-газеты «Обозрение. Бирюлево Западное»](#).

СПРАВКА

Любовь Духанина представляет в Государственной думе территориально-избирательный округ № 203. Он включает в себя районы: Братеево, Зябликово, Орехово-Борисово Северное и Южное, Царицыно, Бирюлево Восточное и Западное.

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/8521454.html>

[Управа района Нагатино-Садовники города Москвы](#)