

## Заседание клуба «Вдохновение» на тему: «Элегантный возраст»



Красота, здоровье и ухоженный внешний вид актуальны в любом возрасте, а в «Элегантном» требуют особого внимания.

На базе ГБУ СО КК «Калининский КЦСОН» 18 марта 2027 г. было проведено заседание клуба «Вдохновение» на тему «Элегантный возраст».

На встрече разбирали и делились рецептами красоты, смотрели видеоролик о правильном питании. Здоровый рацион должен подходить для сохранения здоровья, поддержания жизненных сил и витаминного баланса организма, наполнять жизненной силой и помогать бороться с заболеваниями.

Гости провели дегустацию десертов, не содержащих сахар и большого количества углеводов, записали рецепты, чтобы использовать их в дальнейшем. Специалистами были подготовлены буклеты с примерным полезным меню на 7 дней.

Участники заседания клуба получили много полезной информации, зарядились позитивом и хорошим настроением.