

Przyjdź do biblioteki i rozkwitnij... — relacja ze spotkania

„Jedyną sensowną i naturalną porą na realizację postanowień jest początek wiosny. Optymizm się budzi do życia, drzewa kwitną, ptaszki szwargoczą, słońce nieśmiało wychodzi zza smogu, śnieg topnieje i odkrywa (...) optymizm. Optymizm się budzi do życia. Ciepło się robi. Wszystkie znaki na niebie — bo, jak ustaliliśmy, na ziemi niekoniecznie — zdają się mówić: „TERAZ! To jest twój moment!”.

Nadszedł zatem dobry moment na zdrowe zmiany. Pierwsze spotkanie w tym kierunku już za nami, bowiem 21 marca 2019 roku, czyli w pierwszy dzień kalendarzowej wiosny, gośćmi Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gorlicach były Sabina Pec (dietetyczka z gabinetu Bonne Santé) oraz Natalia Stygar (niezależny doradca ds. pielęgnacji i wizażu). Tematem prelekcji inauguracyjnego spotkania w ramach cyklu „Przyjdź do biblioteki i rozkwitnij...” był wpływ diety na wygląd skóry, włosów oraz paznokci. Okazuje się, że aby prawidłowo pielęgnować te części ciała, wystarczy naprawdę niewiele. Warto zwrócić uwagę na to, co jemy oraz w jaki sposób przygotowujemy poszczególne składniki posiłków. Bogactwo cennych witamin i składników mineralnych możemy odnaleźć w każdej domowej kuchni. W drugiej części spotkania mieliśmy okazję dowiedzieć się, jak podkreślić swoją urodę, a także odpowiednio zadbać o siebie w zaciszu domowej łazienki. A zatem z pierwszym dniem wiosny czas na zmiany... oczywiście zdrowe zmiany! Kolejne spotkania z cyklu „Przyjdź do biblioteki i rozkwitnij...” już wkrótce. Serdecznie zapraszamy.

