

## Do biblioteki po zdrowie

"Piękna pięćdziesiątka", czyli Anna Popek

---

Spotkanie zdrowotne z prawdziwą gwiazdą dziennikarstwa, a na dodatek rodowitą Ślązaczka... Naszą marcową niespodzianką dla tyszan okazała się sama Anna Popek, która udzieliła w Mediatece wielu porad dla ciała i dla ducha. Odpowiednia długość snu, właściwe nawodnienie, dieta według doktor Dąbrowskiej, a nade wszystko morsowanie, to tylko niektóre z tajemnych sposobów "pięknej pięćdziesiątki". Wielki Test Wiedzy o zdrowiu tym razem poprowadził znany nam Marcin Michrowski, ale główna rola bezapelacyjnie należała do Anny Popek. I jak tu nie uwierzyć, że prawdziwe życie zaczyna się po pięćdziesiątce?