

Sport jest modny

Dzień Kultury Fizycznej – prezentacja literatury ze zbiorów Czytelni Głównej

Głównym celem Dnia Kultury Fizycznej jest propagowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Ruch jest najlepszym sposobem na poprawę kondycji fizycznej, zmniejszenie stresu, polepszenie funkcji poznawczych naszego mózgu, pomaga również w zwalczaniu chorób układu sercowo-naczyniowego i cukrzycy. Prezentowane w Czytelni Głównej publikacje ułatwią wybór odpowiedniej dla nas dyscypliny sportu i podpowiedzą, jak bezpiecznie i skutecznie trenować. Sport nigdy nie wychodzi z mody!