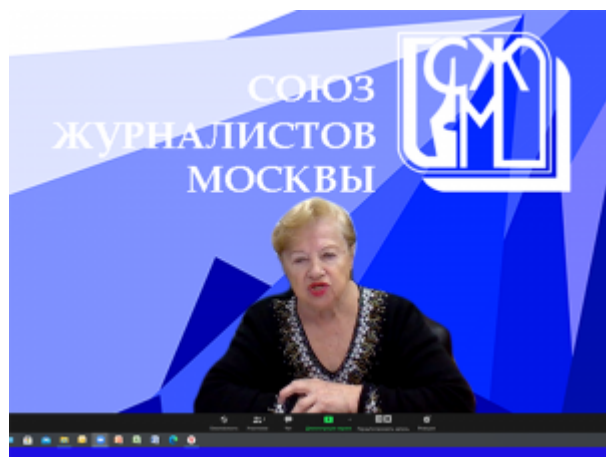


# Круглый стол газеты «Московское долголетие» в рамках Московского фестиваля прессы #PressFest



На  
7,  
5  
то  
нн  
в  
со  
во  
ку  
пн  
ос



ти снизили вес те участники проекта «Московское долголетие», которые худели по системе Юлии Артемовой. Об этом рассказала руководитель клуба «Здоровое питание» на он-лайн конференции, организованной газетой «Московское долголетие» и Союзом журналистов Москвы в рамках Фестиваля столичной прессы. Главная фишка – это точно знать, где, когда, сколько и чего ты съел. И на досуге просматривать этот дневничок питания. Как утверждает Артёмова, единственный способ избавиться от шока, в который вы впадаете, подсчитав объемы съеденного и выпитого, – сократить список как минимум вдвое. А известный психотерапевт, главврач клиники «Нейроцентр» Максим Марычев подчеркнул, что сегодня наблюдается две фобии, связанные с коронавирусом. Одни безответственные товарищи упорно делают вид, что пандемии не существует, соответственно – не носят маски и перчатки. Другие – впадают в обратную крайность – после посещения общественных мест не только часами моют руки, но и ноги, а также отпаривают верхнюю одежду и обувь. После очередного сюжета из госпиталя впадают в тяжелейшую депрессию, у них даже получается «повысить» температуру тела. Доктор Марычев таким людям советует сфокусировать свое внимание не на подсчетах количества заболевших и умерших от коронавируса, а на чем-то

позитивном. Придумать хобби, больше заботится о близких и главное понять, что и это тоже пройдет. Как и пижамно-тапочная мода. Самое время задуматься о создании новых «луков» зимне-весеннего сезона. Нынче в моде – любовные мотивы. Все эти заботы о будущих нарядах, по мнению руководителя Школы «Королевская осанка» Елены Федукевич, подарит нам надежду, которая сегодня не менее важна, чем вакцина.

#Проект Мэра «Московское долголетие» работает в режиме он-лайн по 30 направлениям. Участвуют в нем 50 тыс. человек. В сложных условиях они проявляют не только высокую сознательность и организованность, но и сохраняют активность. Это поможет всем нам преодолеть пандемию и возобновить занятия «МД» в полном объеме.

**Полная запись круглого стола, который прошел в режиме видеоконференции на ZOOM-площадке Союза журналистов Москвы доступна [ЗДЕСЬ](#):**