

## Школа семейного здоровья лектория «Санпросвет»

### Красота начинается изнутри

То, как мы выглядим, зависит от того, как мы себя чувствуем. Хотите узнать, как заботиться о внешности с точки зрения здоровья, как сохранить красоту и что помогает её приумножить? Тогда новый эфир Школы семейного здоровья – для вас!

На занятии «Красота изнутри» обсудим:

- Какие продукты реально влияют на состояние кожи, волос, ногтей?
- Дефициты, которые видны в зеркале
- Магний, коллаген, ретиноиды – как работают популярные средства?
- Как стресс влияет на кожу и как ее уберечь
- Что из активов в косметике действительно дает эффект?
- Как читать составы средств и не переплачивать за бренд
- Что нужно коже ранней весной для восстановления?

Наши эксперты: Марина Савкина – врач-дерматолог, ведущий эксперт CMD, Анна Саакян – журналист, эксперт в области индустрии красоты

Регистрируйтесь, если еще этого не сделали, присылайте вопросы эксперту и не пропустите трансляцию в VK Видео!

Время трансляции

- 12:00 – 13:00 мск

Расписание занятий:

- 13 марта. Красота начинается изнутри
- 10 апреля. Советы инфекциониста будущим родителям
- 15 мая. Золотые правила открытия дачного сезона
- 19 июня. Профилактика инфекций в курортный сезон

Подробнее о Школе семейного здоровья ФБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора <https://www.cmd-online.ru/patient-school/parents-school/>

Организатор  
ФБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора  
при поддержке лектория «Санпросвет»