



## Как провести выходные?

Этот вопрос встает перед нами каждую неделю, казалось бы, ответ так прост, но не всем удастся его быстро и вовремя найти.

Мы тоже озадачились этим вопросом и по итогам собственных поисков, проб и ошибок, готовы предложить вам список мест и мероприятий на любой вкус и масштаб, для большой компании или для одного человека.

**1.** Один из распространенных вариантов весело, интересно и впечатляюще провести свободный вечер с компанией – это отправиться на квест, развлекательную командную игру. На сегодняшний день вариаций квестов предостаточно: есть активные эскейп-квесты на природе, сюжетные головоломки «под ключ» (проходящие в одном помещении), погружающие игроков в самые недра событий с целью разгадать незаурядную задачу, интеллектуальные квесты, вроде всем известной телепередачи «Что? Где? Когда?». Выбор достаточно богатый и любая компания найдет что-то по душе.

**2. Посещайте выставки и музеи.** Нет, не обязательно каждые третьи выходные месяца наведываться в главную художественную галерею города и наизусть цитировать с друзьями описание картин Левитана и Репина. Есть много современных, концептуальных и разноплановых мест, череда выставок и мероприятий в которых настолько динамична и нестандартно привлекательна, что иногда не хватает одних выходных, чтобы их все посетить! Советуем заглянуть в дизайн-центры современного и концептуального искусства вашего города.

**3.** Для любителей не только искусства, но и литературы советуем посетить литературные клубы и клубы писателей любого жанра и разной направленности, клубы чтецов великих классических или собственных произведений. Информацию о проведении таких мероприятий можно найти на афише вашего города.

**4. Найдите себе хобби!** Из большого разнообразия выбирайте наиболее вам подходящее. На сегодняшний день человек, никогда в жизни не державший в руках кисти или иголку с пальцами, может с первого раза добиться потрясающих результатов с помощью наставничества профессионала. Сегодня у нас огромный выбор мастер-классов и всевозможных тренингов от рисунка маслом, лепки из глины и кулинарных проектов до азов психологии и древнего китайского искусства саморегуляции организма – Цигун.

**5.** Картинные галереи от Ренессанса до Модерна мы прошли, теперь остановимся на театрах. Ходить в театры было популярно всегда, посетить театр считается первоклассным досугом. Наряду с классическими постановками известных театров, предлагаем также посмотреть представления на современный мотив и урбанистической тематикой: молодые амбициозные актеры под руководством корифеев «старой» сцены не оставят никого равнодушными.

**6. Чаще бывайте на природе.** Не зависимо от времени года, старайтесь не пренебрегать пешими прогулками в парках, лесах, заповедных зонах, коих в городе и пригороде предостаточно. Во время прогулки пешком вы сжигаете лишние калории, помогаете мышцам всего тела находиться в тонусе, свежий воздух и легкие физические нагрузки улучшают кровообращение и насыщают организм кислородом. После таких прогулок вы забудете, что такое проблемы со сном и нагуляете аппетит, а как утолить его – это уже следующий шаг к продолжению приятных выходных.

**7.** Для любителей вкусно перекусить, предлагаем посетить рестораны здорового и правильного питания. Конечно, такие заведения не так широко распространены, как рестораны с привычной нам кухней, но меню в таких местах настолько разнообразное, необычное и, что самое главное, невероятно вкусное, что в следующий раз вы задумаетесь, пойти ли вам с компанией друзей в

пиццерию или отправится в заведение, где вместо газированного напитка вам предложат смузи из шпината, брокколи, манго и клубники с добавлением кунжутных зерен, что не только поразит ваши вкусовые рецепторы наповал, но и будет полезно для желудка и печени.

В ресторанах здорового питания одна порция пасты из муки твердых сортов и деревенских яиц с травяным соусом и вяленными томатами содержит вдвое больше витаминов и полезных веществ, чем в обычной порции ресторанной еды, а что самое приятное – в несколько раз меньше калорий. Странников сбалансированного питания и вегетарианцев с каждым годом становится больше и больше, поэтому рестораны здоровой пищи открываются с завидной регулярностью.

Если не хотите далеко ходить, то здоровый ужин можно приготовить дома, для этого советуем обратиться к консультанту по сбалансированному питанию, который подскажет, из каких продуктов и как лучше приготовить необычные, вкусные и полезные блюда прямо на вашей кухне и устроить для всей семьи маленький праздник живота!

Оказывается, вопрос «как провести выходные?» не такой уж и сложный, вполне решаемый, а каким будет верный ответ на него – решать только вам!

**Хороших выходных!**