



Акция, направленная на пропаганду здорового образа жизни, состоится 3 апреля в рамках Всемирного дня здоровья. Её ежегодное проведение основано на рекомендации Всемирной организации здравоохранения проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Организаторы акции - Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации», Общероссийский Конгресс муниципальных образований, Общенациональная Ассоциация территориального общественного самоуправления (ОАТОС) при поддержке Минспорта и Минздрава России.

Участие в акции могут принять граждане всех возрастов, проживающие на территории Российской Федерации. Для участия необходимо пройти электронную регистрацию на сайте Лиги здоровья нации www.ligazn.ru

Проект «10 000 шагов к жизни» основан на рекомендованном ВОЗ оптимуме дневной двигательной активности для взрослого населения и предусматривает открытие соответствующих пешеходных маршрутов и организацию регулярных пешеходных оздоровительных походов по маршрутам с инструктором ЗОЖ и ГТО, с возможностью индивидуального сопровождения участников проекта.

Программа направлена на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления и руководствуется принципом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами». В основе программы лежат рекомендации ВОЗ по эффективному режиму двигательной активности. Цель программы: сформировать навыки и знания, оказывающие положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека. Кроме того, в рамках программы каждый желающий может пройти курс обучения по подготовке инструкторов ЗОЖ и ГТО.

Желаем всем крепкого здоровья и активного образа жизни! Присоединяйтесь к команде единомышленников!

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность

До 5000 шагов в день

До 7500 шагов в день

До 10 000 шагов в день

Более 10 000 шагов в день

Образ жизни

СИДЯЧИЙ

МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ

ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ

АКТИВНЫЙ

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

