

Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»



4 апреля 2021 года состоится старт Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни», приуроченной к Всемирному дню здоровья.

Акция "1000 шагов к жизни" стартовала четыре года назад и была основана на рекомендациях ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека. Согласно классификации ВОЗ, менее 5000 шагов, совершенных человеком в день, характеризуют его образ жизни как "сидячий".

Программа направлена на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления и руководствуется принципом **«Наилучшее здоровье с наименьшими затратами»**.

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.

Участниками акции «10000 шагов к жизни» могут быть граждане всех возрастов, проживающие на территории РФ, особенно молодежь и лица старшего возраста.

Для участия в акции необходимо пройти регистрацию на сайте Лиги здоровья нации:

www.ligazn.ru/. После прохождения регистрации каждый участник получит именной сертификат после завершения акции.

Более подробно ознакомиться с условиями проводимой Всероссийской акции можно на сайте: <https://маршрутыздоровья.рф/>