

Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»

В начале октября по всей стране пройдет Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни», приуроченная к Всемирному дню ходьбы.

Девиз акции - «Пространство, которое нас окружает должно быть дружественным здоровью».

Акция «10 000 шагов к жизни» проходит с 2015 года в разных городах России и направлена на популяризацию естественных методов оздоровления. Среди участников акции – десятки регионов, сотни городов, тысячи муниципалитетов, сотни тысяч россиян. Только в 2021 году к акции одновременно присоединились около 1 млн жителей нашей страны.

Организаторы акции – Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации», возглавляемая известным кардиохирургом, академиком Лео Бокерия, Общероссийский конгресс муниципальных образований, Общенациональная ассоциация территориального общественного самоуправления, при поддержке Минспорта России и Минздрава России, администраций регионов.

Основная цель акции «10 тысяч шагов к жизни» остается неизменной – популяризация ходьбы как наиболее естественного и доступного вида физической активности, идеального для поддержания здоровья и физической формы. По словам Лео Антоновича Бокерия: «На сегодняшний день для подавляющего большинства жителей Российской Федерации самым доступным, самым безопасным, самым физиологичным и самым эффективным, с точки зрения профилактики заболеваний, способом повышения физической активности является ходьба».

Город Новосибирск присоединится к Всероссийской акции «10 тысяч шагов к жизни» 1 октября 2022 года в 12.00 на площадке Парка культуры и отдыха «Березовая роща».

Участникам акции необходимо пройти регистрацию на сайте Всероссийской общественной организации «Лига здоровья нации»
<http://www.ligazn.ru>

<https://ligazn.ru/blog/event/10KStepsaction/Registration10KSteps>

Предлагаем Вам уделить время своему здоровью и принять участие в акции «10 000 шагов к жизни»!