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".

 *Кардиохирург Лео Бокерия, говорит, что основное циклическое движение для повседневной жизни – это пешая прогулка, причем не просто вразвалочку, а с определенным темпом, который мы с вами определяем по пульсу сердца. Как ходьба влияет на организм человека? 3 минуты ходьбы на свежем воздухе снижают артериальное давление, а 5 минут ходьбы повышают настроение. 10 минут ходьбы улучшают творческое мышление. В свою очередь, 15 минут ходьбы после еды снижают уровень сахара в крови. 30 минут ходьбы после еды помогают снизить вес, но при правильном темпе. 40 минут ходьбы снижают риск развития ишемической болезни сердца. И, наконец, 90 минут ходьбы – это 10 тысяч шагов – снижают количество депрессивных мыслей*

**ВОЛГОГРАДСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ (ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП») и фитнес клуб Грифф приглашают желающих ощутить Пользу** **движения и провести активно выходной день в тренажёрном зале, под руководством опытных тренеров совершенно бесплатно. 4 апреля с 9-18 ч. Вы сможете попробовать на себе разные направления физической активности и получить информацию о здоровом образе жизни, питании и физических нагрузках. Предварительная запись по телефону :8 (927) 256-05-229. Преимущества активного**образа жизни очевидны - от улучшения функции сердечно-сосудистой системы до улучшения осанки, равновесия, здоровых легких и снижения риска развития серьезных заболеваний. Важность хорошей физической формы. Преимущество хорошего **здоровья** и подготовленности в том, чтобы они дают возможность эффективного выполнения повседневной работы - с хорошим уровнем силы, выносливости, гибкости и подготовленности сердечно -сосудистой и дыхательной системы.

--