

{morfeo 2947}

Сегодня, 6 апреля в Горно-Алтайске прошла Всероссийская акция «10000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному Дню здоровья. Всего акция объединила порядка пятисот человек - сторонников здорового образа жизни. Сотрудники Управления Роспотребнадзора и Центра гигиены и эпидемиологии приняли участие в мероприятии.

Участникам мероприятия необходимо было пройти дистанцию от здания Роспотребнадзора до центральной площади. Перед стартом участников поприветствовали руководитель Управления Роспотребнадзора Елена Кичинекова, и главный врач БУЗ РА «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Вера Кучукова.

Акция прошла на хорошей позитивной волне. Многие приходили семьями, коллективами. Все участники благополучно финишировали, получили сертификаты и сувениры и самое главное - заряд бодрости и позитива на весь день.

Проект «10 000 шагов к жизни» основан на рекомендованном ВОЗ оптимуме дневной двигательной активности для взрослого населения. Подобные мероприятия направлены 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.