

{morfeo 2929}

В субботу 30 сентября в Горно-Алтайске прошла Всероссийская акция «10000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному Дню сердца. Всего акция объединила порядка сотни человек - сторонников здорового образа жизни. Сотрудники Управления Роспотребнадзора и Центра гигиены и эпидемиологии приняли участие в мероприятии.

Участникам мероприятия необходимо было пройти от городского парка до Сквера семьи.

Перед стартом участников поприветствовали заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора Юлия Иваницкая, заместитель министра здравоохранения РА Алтынай Путина и главный врач БУЗ РА «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Вера Кучукова.

Акция прошла на хорошей позитивной волне, все участники благополучно финишировали, получили 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.

Акция вызвала живой интерес у жителей столицы региона. Многие приходили семьями, коллективами. Республика Алтай – это регион, где в любом уголке для всех жителей в шаговой доступности предоставлены многообразие форм физической активности на любой вкус, возраст и степень подготовки. При этом большинство из этих активностей не требуют финансовых вложений.