



## НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В апреле проходит Неделя продвижения здорового образа жизни - в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля. Она включает мероприятия, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни. Это очень важное направление, принимая во внимание, что с 2025 года началась реализация нового национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», целью которого является повышение продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году и достижение 15% количества населения, ведущего здоровый образ жизни к 2036 году.

К проведению тематической недели приурочено такое мероприятие, как Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»

Акция «10 000 шагов к жизни» способствует повышению ежедневной двигательной активности и пропагандирует приверженность к ходьбе — самому доступному, физиологичному и естественному способу повышения физической активности, не требующему дополнительного оборудования и оснащения.

Почему именно 10 000 шагов?

Этот уровень активности считается оптимальным для поддержания здоровья взрослого человека. Регулярная ходьба — простой и доступный способ улучшить самочувствие, который помогает:

- ✓  укрепить суставы,
- ✓  снизить риск болезней сердца и сосудов,
- ✓  предотвратить развитие диабета 2 типа,
- ✓  уменьшить вероятность эндокринных и неврологических заболеваний,
- ✓  нормализовать давление,
- ✓  снизить уровень стресса.

Акция призвана напомнить о важности движения и вдохновить на ежедневные прогулки!