

Акция «10 000 шагов к жизни» пройдет на ВДНХ во Всемирный День сердца

25.09.2015

27 сентября Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» при поддержке столичного департамента здравоохранения проводит акцию во имя здоровья.

Мероприятие состоится в рамках Национального года борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, объявленного Президентом РФ под лозунгом «Здоровая семья, Здоровая Москва, Здоровая Россия».

Считается, что для поддержания здорового образа жизни человеку необходимо в день делать не менее 10 тысяч шагов, менее 10 тысяч говорят о малоэффективной активности, менее 5 тысяч шагов в день – о сидячем образе жизни.

«Лига здоровья нации нацеливает свои усилия не на ту часть населения, которая регулярно занимается спортом и ответственно относится к своему здоровью, а на тех людей, которые нуждаются в повышении двигательной активности. Мы меняем менталитет человека, его взгляд на свое здоровье. Двигательная активность позволяет человеку жить долго, качественно и счастливо. Именно поэтому мы предлагаем каждому начать делать первые шаги вместе с нами по сохранению, укреплению и развитию своего здоровья», - рассказал вице-президент Лиги здоровья нации Николай Кононов.

Акция стартует в 12:00 от павильона №5 ВДНХ и пройдет по территории ВДНХ, Останкинского парка и Ботанического сада.

Откроют мероприятие Президент Лиги здоровья нации, академик Лео Бокерия, член Президиума Лиги здоровья нации, депутат Государственной думы ФС РФ Ирина Роднина, главный внештатный специалист Департамента здравоохранения г. Москвы по медицинской профилактике, руководитель отдела профилактики внутренних заболеваний ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России» Нана Погосова, депутат Мосгордумы Лариса Картавцева.

Во время акции специалисты Департамента здравоохранения г. Москвы измерят всем желающим артериальное давление, частоту сердечных сокращений, жировой индекс тела и т.д. и дадут необходимые рекомендации.

В завершение мероприятия все желающие могут посетить семинар на тему: «Основы здорового образа жизни».

□

Адрес страницы: <http://severnoe-tushino.mos.ru/rubric/detail/2181619.html>

[Управа района Северное Тушино](#)