Всемирный день здоровья: россиян приглашают присоединиться к всероссийской акции по ходьбе

Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни» пройдет 3 апреля, одновременно в нескольких сотнях городов и населенных пунктов во всех субъектах РФ. Акция приурочена ко Всемирному дню здоровья. В мероприятии могут принять участие все желающие. Девиз акции этого года – «Здоровье планеты - наше здоровье!».

В воскресенье, 3 апреля в 12:00, в Москве состоится акция «10 тысяч шагов к жизни» - оздоровительное мероприятие с таким названием пройдет по традиции на территории ВДНХ, Ботанического сада и Останкинского парка. Параллельно со столичными участниками акции свои собственные маршруты в 10 тысяч шагов пройдут жители многих регионов России. *«Ходьба – золотой рецепт оздоровления»*, - считает организатор акции, президент Лиги здоровья нации, главный внештатный специалист сердечно-сосудистый хирург Минздрава России, академик РАН **Лео Бокерия**.

«В этом году Всемирный день здоровья посвящён экологии нашей планеты, её здоровью и благополучию, а также благополучию и здоровью человечества, поскольку эти вещи неразрывно связаны. Поэтому мы проводим акцию «10 000 шагов к жизни» под лозунгом «Здоровье планеты – наше здоровье!». Это действительно так. Нам всем важно помнить, что планета Земля – это наш общий дом. Важно сохранить его для наших детей и внуков. Нужно помнить, что мы часть этой большой экосистемы – «Планета Земля». Разумная часть, а потому ответственная за её будущее» - рассказывает академик **Лео Бокерия**.

Основная задача акции остается неизменной – как можно большее количество людей приобщить к здоровому образу жизни и двигательной активности.

«Я не раз говорил, что ходьба – самый простой, самый естественный, самый физиологичный, самый эффективный, самый безопасный и самый дешёвый вид поддержания оптимального двигательного режима человека, а значит и профилактики различных заболеваний», - добавляет академик **Лео Бокерия**.

Среди участников акции по всей стране – десятки регионов, сотни городов, тысячи муниципалитетов. Отметим, что в прошлом году к акции по ходьбе одновременно присоединились **около 1 млн россиян**.

Если хочешь быть здоровым – считай шаги, как минимум 10 тысяч в день, рекомендуют специалисты. Чтобы подсчитать количество шагов можно воспользоваться мобильным приложением «Человек идущий» и совершить оздоровительную прогулку по специально разработанному организаторами маршруту.

«Ходить желательно на воздухе с одной и той же скоростью и, по возможности, в одно и то же время. Лучший вариант – прогулка по более-менее пересеченной местности. Тогда пульс то ускоряется, то замедляется», - инструктирует академик **Лео Бокерия**.