



РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность	Образ жизни
До 5000 шагов в день	СИДЯЧИЙ
До 7500 шагов в день	МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ
До 10 000 шагов в день	ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ
Более 10 000 шагов в день	АКТИВНЫЙ

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



Этой осенью, 2 октября 2022 года, состоится всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни», приуроченная ко Всемирному дню сердца и Всероссийскому дню ходьбы. Также в регионах России официально откроются маршруты здоровья, паспортизированные в рамках всероссийского проекта «Каждому муниципалитету - маршрут здоровья».

«10 000 шагов к жизни» основан на рекомендованном ВОЗ оптимуме дневной двигательной активности для взрослого населения и предусматривает открытие соответствующих пешеходных маршрутов и организацию регулярных пешеходных оздоровительных походов по маршрутам с инструктором ЗОЖ и ГТО, с возможностью индивидуального сопровождения участников проекта. Цель программы: сформировать навыки и знания, оказывающие положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека. Кроме того, в рамках программы каждый желающий может пройти курс обучения по подготовке инструкторов ЗОЖ и ГТО.