



Медработники ЦРБ Иловлинского, Городищенского и Дубовского муниципальных районов на личном примере показали, как важно вести здоровый образ жизни. Первую рабочую неделю они начали коллективной физзарядкой. Таким образом призвали земляков к активному образу жизни.

Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека, вносит свой вклад в профилактику и лечение

неинфекционных заболеваний, таких, как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет, ожирение, остеохондроз и варикоз, уменьшает симптомы депрессии и тревоги, улучшает навыки мышления, повышает общий уровень благополучия.

«Занимайтесь физкультурой, чаще гуляйте на свежем воздухе, катайтесь на коньках и санках, ходите в бассейн и будьте здоровы!» - вот рекомендации медиков.

Е.В. СУЛИМОВА

специалист по связям с общественностью

отдела разработки, реализации и мониторинга

муниципальных программ общественного здоровья

ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП»