



«10 000 шагов к жизни!» Под таким названием в ЦРБ Иловлинского, Городищенского и Дубовского районов прошла акция, приуроченная к Всероссийскому дню ходьбы, в рамках реализации федерального проекта «Здоровое будущее» и Корпоративной программы укрепления здоровья «Здоровье на рабочем месте» блока «В движении жизнь свою ведем».

Акция «10 000 шагов к жизни» основана на рекомендации Всемирной организации здравоохранения проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека. Ее основная цель показать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого человека, а здоровье – самая большая ценность.

Медработники ЦРБ муниципальных районов с энтузиазмом поддержали корпоративную акцию, невзирая на плотный график работы, проделав путь до работы пешком. Таким образом личным примером призвал земляков к активному образу жизни.

«Ходите до работы! Оцените, где Вы можете заменить транспорт на прогулку, не просиживайте выходные у компьютера или телевизора – прогуляйтесь в близлежащем парке или сквере. Возьмите за привычку выходить на улицу во время обеденного перерыва» - вот рекомендации медиков.

Ходите на здоровье!

Елена Сулимова,

специалист по связям с общественностью

отдела разработки, реализации и мониторинга

муниципальных программ общественного здоровья

ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП»

Коллаж автора