



«10 000 ШАГОВ» СОХРАНИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ

Facebook: #ligazn, #10000stepstolife
VKontakte: #ligazn_official, #10kstepstolife
#БУДЬЗДОРОВ! #ВСТУПАЙВЛИГУ!

#кбгу#нальчик
#медфаккбгу
#профкомкбгу
#студсоветкбгу#команда сильных

№1 МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ
КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ



Описание маршрута №1

1. Старт. Кофейня Арабика
2. Цветочная клумба - 700 шагов
3. Аллея памяти - 1500 шагов
4. Парк аттракционов - 2000 шагов
5. Кафе «Бочка» - 3000 шагов
6. Дворец лечебной физкультуры - 3800 шагов
7. Водогрязелебница - 4300 шагов
8. Дворец Культуры Народа - 4900 шагов
9. Источник Нальчик - 6500 шагов
10. Фонтан «Слоны» - 7800 шагов
11. Чайный домик - 8500 шагов
12. Часы клумба - 10000 шагов

А почему 10 000 шагов?

Согласно классификации физической активности здоровых людей, принятой ВОЗ, если человек проходит менее 5000 шагов в день, его образ жизни характеризуется как «сидячий», со всеми негативными последствиями для здоровья сердца и сосудов, и всего организма в целом. От 5000 до 7499 шагов в день - уже шаг вперед, и всё же специалисты называют их «малоэффективным». Уровень 7500-9999 шагов в день - считается «отчасти активным». 10000 шагов и более в день характеризуют образ жизни человека как «активный» - это один из самых простых вариантов физической нагрузки помогающий сохранить **ЗДОРОВЬЕ**



Общероссийская общественная организация
«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

#БУДЬЗДОРОВ! #ВСТУПАЙВЛИГУ!

Членами ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ могут и должны стать все граждане и общественные объединения, которым небезразлично состояние физического и духовно-нравственного здоровья народа, экологическая безопасность страны, образ жизни россиян, в том числе общественные деятели страны, представители научных кругов, работники здравоохранения, культуры, образования, спортсмены, экологи.

Членство и работа в ЛИГЕ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ должны стать делом чести всех граждан России, обеспокоенных и ответственных за судьбу своей Родины!



Вступить в Лигу здоровья нации можно на официальном сайте: www.ligazn.ru
129223, Москва, Проспект Мира, 119, ВДНХ, Павильон №70, (495) 638-66-99, partner@ligazn.ru

10 000 шагов... сделай шаг к здоровью вместе с нами

РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

СНИЖАЮТ РИСК

- Сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, гипертонии, аритмии
- Сахарного диабета
- Желудочно-кишечных проблем
- Болезней костей и суставов

ПОВЫШАЮТ

- Настроение
- Стрессоустойчивость
- Работоспособность
- Иммуитет

СПОСОБСТВУЮТ

- Насыщению организма кислородом
- Уменьшению сахара и холестерина в крови
- Выработке эндорфинов
- Снижению веса

Здоровым быть здорово!



7 Апреля Всемирный день здоровья

Лозунг дня «Здоровье для всех!»



Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»
Министерство здравоохранения КБР,
Кабардино-Балкарский Государственный Университет им. Х.М. Бербекова,
Медицинский факультет,
Республиканский центр медицинской профилактики МКДЦ МЗ КБР,
Местная Администрация г.о.Нальчик,
при поддержке Министерства спорта КБР, Министерства сельского хозяйства КБР
Государственного комитета КБР по печати и массовым коммуникациям
приглашают принять участие в акции

«10 000 шагов к здоровью»

Программа акции:

11:00 - 12:00

Сбор участников в городском парке «Атажукинский сад», экспресс-исследование уровня глюкозы и холестерина крови, измерение АД, антропометрических данных с определением ИМТ, спирометрия. Рекомендации специалистов по коррекции выявленных факторов риска.

12:00 - 13:30

Маршрут «10000 шагов к здоровью» лежит от Центрального входа в парк по центральной аллее, далее по Комсомольской аллее до Курортного зала и обратно.

13:30 - 14:30

Функциональная диагностика после прогулки, раздача буклетов о здоровом образе жизни, вручение призов



Instagram: [lzn.kbr.07](#) тел. 8-928-721-44-89