

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

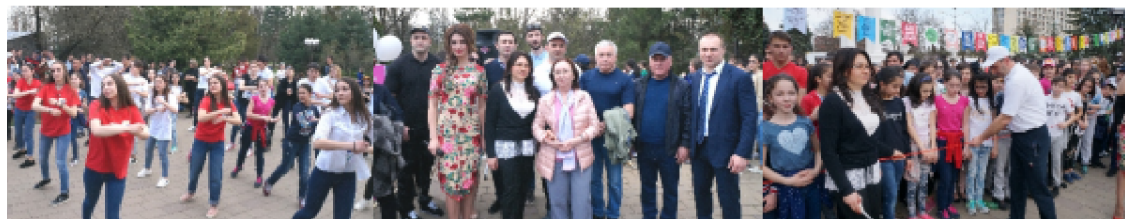
ПОВЫШАЮТ

- Настроение
- Стрессоустойчивость
- Работоспособность
- Иммунитет

СПОСОБСТВУЮТ

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

Здоровым быть здорово!



7 Апреля

Всемирный день здоровья

 **КАПИТАЛ**
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ



Девиз акции:

«Мы вместе шагаем за здоровьем!»

Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»
Министерство здравоохранения КБР, Местная Администрация г.о.Нальчик,
Кабардино-Балкарский Государственный Университет им. Х.М. Бербекова,
Медицинский факультет при поддержке Министерства спорта КБР

приглашают принять участие в акции

«10 000 шагов к жизни»

Программа акции:

14:00 - 15:00

Сбор участников в городском парке «Атажукинский сад», открытие мероприятия, измерение АД. Рекомендации участникам перед маршрутом. Разминка.

15:00 - 16:30

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

16:30 - 17:30

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

Instagram: [lzn.kbr.07](https://www.instagram.com/lzn.kbr.07)
тел. 8-928-705-95-19





№1 МАРШРУТ КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ



Мы вместе шагаем за здоровьем «10 000 ШАГОВ»

Ждем Вас возле парка
«Атажукинский сад»



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. Водогрязелечебница — 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

Что дает членство в ЛИГЕ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ:

ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО – БОГАТСТВО ВСЕХ!

- Единое информационное поле для лигионеров (информационные рассылки, социальные сети, мобильное приложение);
- Участие в мероприятиях Лиги;
- Участие в партнерских программах Лиги;
- Участие в образовательных программах Лиги;
- Система поощрения для активистов Лиги;
- Социальный лифт;
- Поддержка гражданских инициатив;
- Методическое и организационное обеспечение;
- Возможность для профессиональной реализации;

Торжественная клятва:
Вступая в ряды ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ, торжественно клянусь делать все от меня зависящее для сохранения и укрепления собственного здоровья, охраны и укрепления общественного здоровья, пропаганды ценностей здорового образа жизни, формирования условий для выбора и ведения гражданами России здорового и активного образа жизни!



**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