

Жители района присоединились к акции «10 тысяч шагов к жизни»



Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни» прошла одновременно во многих городах и поселках страны. Главная задача акции – приобщение к здоровому образу жизни максимального числа россиян. Активное участие в мероприятии приняли и жители Юрьянского района.

В этом году акция была приурочена к Всемирному дню здоровья. Впервые она стартовала шесть лет назад и была основана на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, главный смысл которых заключается в том, что для поддержания минимума нормальной физической активности человека необходимо проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов.

Задача эта вполне по силам абсолютному большинству населения, как говорится, было бы желание.

В минувшие выходные практически во всех поселениях Юрьянского района участниками акции стали жители разного возраста. С отличным настроением энергичным шагом приверженцы здорового образа жизни прошли от 4 до 8 километров, воплощая в жизнь девиз еще одной акции «Мы вместе шагаем за здоровьем!».

Результатом такой интенсивной прогулки стала масса самых положительных эмоций и заряд бодрости.

Всего в районе приняли участие в акции не менее 400 жителей.