

Вместе шагаем за здоровьем

Уважаемые студенты и преподаватели Кинельского государственного техникума!

МБУ ДМО "Альянс молодых" г.о. Кинель приглашает Вас принять активное участие во Всероссийской Акции «10 000 шагов к жизни» и вместе пройти обозначенную дистанцию 23 июня в 9:00 в сквере у озера Крымское.



Всемирная организация здравоохранения рекомендует каждый день проходить от 6 до 10 тысяч шагов. И главная цель мероприятия - привить эту полезную привычку как можно большему количеству жителей. Ежедневная ходьба повышает настроение, помогает снизить вес, поддержать минимум необходимой физической активности, снизить риск развития социально значимых хронических заболеваний, а лицам пожилого возраста предупредить инфаркт миокарда, инсульт, укрепить иммунитет и сохранить здоровье.

[#10000шаговкжизни](#)

[#лигаздоровьянации](#)

[#КИНЕЛЬспортивный](#)

