Всероссийская Акция «10000 шагов к жизни»

С 28 сентября по 4 октября 2025 года пройдет Всероссийская Акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная ко Всемирному дню сердца.

Акция направлена на повышение ежедневной двигательной активности и пропагандирует приверженность к ходьбе – самому доступному, физиологичному и естественному способу повышения физической активности, не требующему дополнительного оборудования и оснащения, отвечающему принципу «Здоровье для всех».

Всероссийская 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.

Для участия в мероприятии вы можете зарегистрироваться до 28 сентября на сайте общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» по ссылке:

https://ligazn.ru/blog/event/10KStepsaction/Reg10KSteps092025