

## **10 000 шагов**

Сотрудники Дома ребенка приняли участие во всероссийской акции «10 000 шагов к жизни». Она состоялась 25 июня. Пешеходный маршрут прошел по территории набережной и городского стадиона. Участники не только преодолели дистанцию, но и сделали зарядку под руководством профессионального инструктора.

«Ходьба — наиболее доступный, физиологичный и эффективный с точки зрения профилактики заболеваний вид физической активности населения. Она снижает риск болезней сердца, рака и преждевременной смерти», - прокомментировали организаторы акции.

Сотрудники Дома ребенка активно поддерживают здоровый образ жизни и принимают участие в подобных акциях.





