**Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни»**



2 октября 2022 года пройдет Всероссийская акция «1000 шагов к жизни». Акция посвящена Всемирному дню сердца (29 сентября) и Всероссийскому дню ходьбы (1-2 октября) и пройдет одновременно во всех субъектах РФ под слоганом «Пространство, которое нас окружает должно быть дружественным здоровью».

Основная ее цель — популяризация ходьбы как наиболее естественного и доступного вида физической активности, идеального для поддержания здоровья и физической формы. Если хочешь быть здоровым – считай шаги, как минимум 10 тысяч в день, рекомендуют специалисты. Чтобы подсчитать количество шагов можно воспользоваться мобильным приложением  [«Человек идущий»](https://xn--b1aebbpbheg4a4dxb9a.xn--p1ai/)  и совершить оздоровительную прогулку по специально разработанному организаторами маршруту**.** **Для получения сертификата участника необходима предварительная регистрация в мобильном приложении** [«Человек идущий»](https://xn--b1aebbpbheg4a4dxb9a.xn--p1ai/)**, которое находится в открытом доступе для бесплатного скачивания в магазинах приложений** [**App Store**](https://apps.apple.com/us/app/%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA-%D0%B8%D0%B4%D1%83%D1%89%D0%B8%D0%B9/id1476034888?l=ru&ls=1)**,**[**Google,Play**](https://play.google.com/store/apps/details?id=ru.ligazn.shagi)**и**[**AppGallery**](https://appgallery.huawei.com/app/C104974693?sharePrepath=ag&locale=ru_RU&source=appshare&subsource=C104974693&shareTo=org.telegram.messenger&shareFrom=appmarket&shareIds=ef645dbb46164b8b86597b78522c04ed_org.telegram.messenger&callType=SHARE)**.  
 Общий реестр маршрутов акции «10 тысяч шагов к жизни» можно посмотреть на сайте Лиги здоровья нации -**[**https://ligazn.ru/blog/event/10KStepsaction**](https://ligazn.ru/blog/event/10KStepsaction)

