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

С 2015 года на различных площадках страны проводится Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни». Программа направлена на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления и проводится под девизом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

 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.

В этом году Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни» пройдет 4 апреля 2021 года, одновременно в нескольких сотнях городов и населенных пунктов во всех субъектах Российской Федерации. Акция приурочена к Всемирному дню здоровья.

Приглашаем лесничан принять участие в Акции. Все зарегистрированные на сайте <https://ligazn.ru> получат сертификат участника.

 Для этого необходимо:

1. Зарегистрироваться на сайте <https://ligazn.ru> в качествеучастника Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни» до 4 апреля 2021 года.
2. 4 апреля пройти 10 000 шагов по любому маршруту самостоятельно.