



ЛИГА
ЗДОРОВЬЯ
НАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИНСПОРТ
РОССИИ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

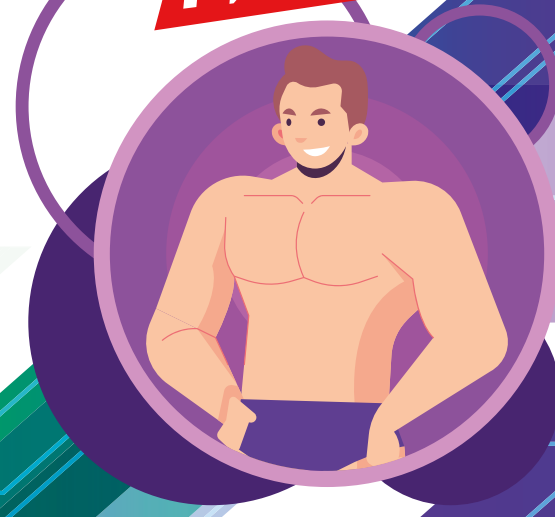
27 СЕНТЯБРЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ 10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

29 сентября – Всемирный день сердца

НЕ ПРОПУСТИ
УДАР!



ДЕРЖИ
РИТМ



В 2026 году
День сердца пройдет
под девизом:

«Используй сердце
для действий»

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность

До 5000 шагов в день

До 7500 шагов в день

До 10 000 шагов в день

Более 10 000 шагов в день

Образ жизни

СИДЯЧИЙ

МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ

ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ

АКТИВНЫЙ



Регистрация участников Акции:
www.10000шагов.рф
Каждый участник получит памятный
Сертификат участника!