



## ОБРАЩЕНИЕ

**К участникам Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни»,  
посвящённой Всемирному Дню сердца.**

**Дорогие друзья, коллеги!**

От имени Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» и Ассоциации сердечно-сосудистых хирургов России приглашаю Вас принять участие в Акции «10 000 шагов к жизни», которая состоится 02 октября текущего года. Акция приурочена к Всемирному Дню сердца и входит в мероприятия национальной недели здорового сердца.

Недостаточная физическая активность в современном мире является одной из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний и утраты здоровья. Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни», призывающая к развитию маршрутов здоровья, пропагандирующая оздоровительную ходьбу и естественные методы оздоровления, становится всё более популярной и завоёвывает всё больше последователей. Последние годы количество участников Акции достигает миллиона человек.

В этом году мы хотим провести Аксию в формате «Прогулки с врачом» и призываем всех наших коллег и всех любителей ходьбы присоединиться к нам. Движение продлевает нашу жизнь и повышает её качество. Движение и здоровый образ жизни в значительной степени позволяют минимизировать риски сердечно-сосудистых заболеваний. Формирование привычки к здоровому образу жизни – трудный путь, требующий усилий и воли. Но это единственно верный путь к здоровому сердцу и активному долголетию.

Желаю Вам твёрдости духа, неиссякаемой энергии, успехов, благополучия и здоровья!

**С уважением,  
Президент Лиги здоровья нации,  
Президент Ассоциации  
сердечно-сосудистых хирургов России  
академик РАН**

**Л.А. Бокерия**