**Пешком за здоровьем!**

Всероссийский день хотьбы

пройдёт Акция пройдёт во всех регионах страны, и уватцы тоже будут в ней задействованы.

Желающих принять участие в коллективной прогулке ждут **30 сентября** на **стадионе «Атлант»** по адресу: с.Уват, ул.Дорожная, 7. Начало мероприятия **в 14 часов**. Присоединиться к акции может любой желающий.

В рамках

Малоподвижный образ жизни считается одним из основных факторов, который подрывает здоровье современного человека. Лишний вес, ослабевшие мышцы, тугоподвижные суставы, нарушения дыхания и сердечного ритма - всё это ведёт к болезням и ранней дряхлости. Врачи утверждают, что для хорошего здоровья нужно проходить 5 км утром и столько же вечером.