

26 сентября-2 октября в России проходят Дни здорового долголетия!

Жить долго, оставаясь здоровым и активным, - посильная задача. Начать путь к долголетию никогда не поздно.

На сегодняшний день накоплена огромная научно-доказательная база в пользу того, что у людей, которые ведут здоровый образ жизни, снижается риск как сердечно-сосудистых, так онкологических и некоторых других заболеваний, включая сахарный диабет, подагру и многие другие. И самая прекрасная новость заключается в том, что первое место в ЗОЖ по оздоровительному эффекту занимает посильная физическая активность.

Да – движению! Не забывайте о том, что полчаса движения в день - необходимый минимум для взрослого человека#дниздоровьяволочек