



# МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ В ГОНЧАРОВСКОМ ПАРКЕ

Гуляйте с пользой и удовольствием!  
Пройти 10 000 шагов можно  
по живописному и безопасному  
маршруту, который мы подготовили  
специально, чтобы помочь вам развить  
ещё одну полезную привычку.  
Ходьба сама по себе полезна, а прогулка  
на природе помогает снять стресс  
и по-настоящему расслабиться.  
Хотите долгой и активной жизни своим  
близким?

**СТАНЬТЕ ПРИМЕРОМ,  
НАЧНИТЕ СЕГОДНЯ!**

**Маршрут разработан в партнерстве с общероссийской общественной  
организацией "Лига здоровья наций"**



# ГОНЧАРОВСКИЙ ПАРК



По данным Всемирной организации здравоохранения человеку необходима ежедневная физическая активность от 30 минут в день.