



МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ В ЛИАНОЗОВСКОМ 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"

ЛИАНОЗОВСКИЙ ПАРК

ПЕРВЫЙ КРУГ



ВТОРОЙ КРУГ



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