



# 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?

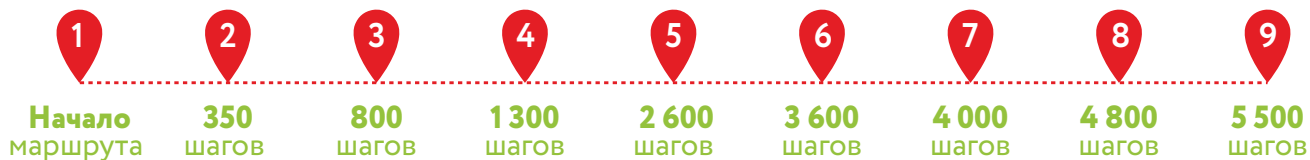
**СТАНЬТЕ ПРИМЕРОМ,  
НАЧНИТЕ СЕГОДНЯ!**



**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.