**Лучшим вариантом станут прогулки в среднем темпе в течение 30-60 минут.**

**Такие прогулки надо совершать каждый день.**

**ХОДЬБА ПЕШКОМ – самый доступный вид нагрузки, она не требует специальной подготовки, но при этом обладает огромным положительным влиянием на здоровье человека.**

**ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ ЧР И М**





