





**ХОДЬБА – оптимальное начало для здорового образа жизни. Это самый простой, доступный и бесплатный способ укрепить свое здоровье.**

**10000 шагов ежедневно -**



**Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗЧР**



