

Начнём День здоровья с зарядки на рабочем месте

7 апреля в 9.30 – во Всемирный день здоровья – областной центр медпрофилактики проведёт «Зарядку на рабочем месте». Любой желающий может подключиться к онлайн-трансляции и стать участником бодрящей разминки под руководством нашего позитивного фитнес-инструктора Алёны Жук.

Понедельник – день тяжелый? С нами – наоборот! Включайте видео по ссылке на своих компьютерах или смартфонах – и заряжайтесь энергией на целый день! Подключиться к трансляции можно на сайте центр-профилактики.рф или в группе [«Здоровое Оренбуржье»](#).

Этим мероприятием Оренбуржье присоединяется ко Всероссийской акции "PROфилактика", организуемой под эгидой МНИЦ ТПМ «Минздрава России».

Кроме того, в рамках Всемирного дня здоровья можно стать участником акции «10 тысяч шагов к жизни». В мобильном сервисе «Я шагаю!» появился соответствующий маршрут, который может пройти любой желающий и заработать баллы на получение призов «Я шагаю!». А каждый зарегистрировавшийся на платформе «Лиги здоровья нации» (регистрация [по ссылке](#)) получит именной сертификат о прохождении маршрута.