

Здоровье с первого шага

27.01.2016

□

В минувшее воскресенье Лео Бокерия — академик, директор Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева, расположенного в районе Кунцево, — провел акцию «Прогулка с врачом»

Давно установлено, что ходьба — отличная, не имеющая противопоказаний и не требующая дополнительных затрат профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ежедневная получасовая прогулка снижает риск получить проблемы с сердцем в семь раз, а риск смерти — в три раза. Кроме того, пешие прогулки укрепляют мышцы и кости человека, способствуют нормализации пищеварительной и дыхательной систем.

Идею «Прогулок с врачом» предложила дочь знаменитого академика, кардиохирурга Лео Бокерии — Ольга, которая пошла по стопам отца. Инициатива встретила отклик Комиссии по здоровью нации, развитию спорта и туризма Общественной палаты РФ и Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» и была реализована в рамках государственного проекта «Сохрани свое здоровье».

Акция включает два этапа. Сначала участники, а это все желающие, проходят диагностику (измеряется пульс, давление, частота сердечных сокращений и т.д.), после чего в компании Лео и Ольги Бокерия, сотрудников Центра им. А.Н. Бакулева, а также известных спортсменов, политиков, артистов отправляются совершать оздоровительный моцион. В этот раз маршрут пролегал по территории ВДНХ и Ботанического сада, сопровождаясь приятной и познавательной беседой.

Более подробную информацию об акции можно получить на официальном сайте проекта [«Прогулка с врачом»](#).

Адрес страницы: <http://zao.mos.ru/presscenter/news/detail/2469706.html>

[Префектура ЗАО](#)