

10 тысяч шагов в день для молодости и долголетия



Всего 10 тысяч шагов в день могут спасти от рака, диабета, гипертонии инфаркта и инсульта!

Ведь сидячий образ жизни, отсутствие в жизни спорта и физической активности могут стать причиной ожирения, сахарного диабета II типа, инсульта, инфаркта, онкологии и гипертонии.

Регулярная физическая активность способна уберечь от многих болезней и способствовать долголетию!