**Скандинавская ходьба – прямой путь к здоровому образу жизни и долголетию.**

В отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста в рамках кружка «Активное долголетие» прошел марафон по скандинавской ходьбе. И не случайно люди почтенного возраста выбирают такой вид физической активности, ведь ее положительный эффект отмечен при многих заболеваниях: сердечно-сосудистых, позвоночника и суставов, бронхолёгочной системы, артериальной гипертензии, неврозах, депрессиях, расстройствах сна, избыточном весе и др. Совместные занятия спортом и физической активностью помогает сделать жизнь полноценной, здоровой, живой, дарит новых друзей и новые интересы.



