

Portal Województwa Lubuskiego



8 tygodni do zdrowia



Kategoria - Aktualności

Data publikacji -16 października 2020 godz. 13:19

Normalnie za takie rzeczy trzeba zapłacić, w tym przypadku są dostępne za darmo. NFZ zachęca do udziału w programie „8 tygodni do zdrowia”. To cykl zajęć opracowanych wspólnie przez lekarza, trenera, fizjoterapeutę i psychologa, a zachęcających do ruchu.

Ćwiczenia mają zaktywizować Polaków w zakresie regularnej aktywności fizycznej, połączonej z racjonalną dietą oraz higieną stylu życia. Wypracowanie nawyku systematycznego ruchu, zwłaszcza w czasie pandemii, jest szczególnie istotnym warunkiem budowania odporności organizmu. NFZ przekonuje, że program przyczyni się do zmiany postrzegania aktywności fizycznej, a w konsekwencji do lepszego zrozumienia wagi prozdrowotnych postaw w każdej grupie wiekowej i społecznej. Informacje o projekcie są dostępne [TUTAJ](#).

Filmy z treningami publikowane będą w każdy wtorek na kanale You Tube Akademia

NFZ [TUTAJ](#). Program treningowy to zestaw zajęć o narastającej trudności dla osób, które nie mają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportu. Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy odpowiedzieć na 7 pytań zawartych w kwestionariuszu PARQ dostępnym na stronie Akademia NFZ ([TUTAJ](#)). Jeśli na którekolwiek pytanie odpowiesz: TAK – skontaktuj się ze swoim lekarzem. Na stronie Akademia NFZ znajdziesz test Coopera, dzięki któremu sprawdzisz swoją obecną kondycję fizyczną korzystając z jednej z dwóch wersji testu Coopera – biegową lub marszową.