

Strona znajduje się w archiwum.

Program promocji aktywności fizycznej „8 tygodni do zdrowia”

Biuro Profilaktyki Zdrowotnej Narodowego Funduszu Zdrowia zaprasza do wzięcia udziału w programie promocji aktywności fizycznej „8 tygodni do zdrowia”, realizowanym wspólnie z Ministerstwem Zdrowia oraz Warszawskim Uniwersytetem Medycznym.

Projekt NFZ, pod tytułem „8 tygodni do zdrowia”, jest cyklem profilaktyczno – edukacyjnym zachęcającym Polaków do korzystania z gotowych do przeprowadzenia treningów opracowanych wspólnie przez lekarza, trenera, fizjoterapeutę i psychologa.

Ćwiczenia mają na celu praktyczną aktywizację społeczną Polaków w zakresie regularnej aktywności fizycznej, połączonej z racjonalną dietą oraz higieną stylu życia. Wypracowanie nawyku regularnej właściwej aktywności fizycznej, tak w grupie osób ogólnie zdrowych, jak i z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, nadciśnienie) zwłaszcza w czasie pandemii jest szczególnie istotnym warunkiem budowania odporności organizmu.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie [organizatora](#)

Data publikacji 15.10.2020

Osoba wytwarzająca/odpowiadająca za informację:
materiały organizatora

Osoba udostępniająca informację:
Monika Adamiak