

## „8 TYGODNI DO ZDROWIA”



Zapraszamy do udziału w programie Akademii NFZ. Aktywność fizyczna buduje odporność.

Narodowy Fundusz Zdrowia 29 września 2020 r. rozpoczął emisję filmików z profilaktyczno - treningowym programem **8 tygodni do zdrowia**. Mają one zachęcić do regularnej aktywności fizycznej w bezpiecznych, domowych warunkach oraz pokazać, w jaki sposób osiągnąć i utrzymać satysfakcjonujące efekty w postaci poprawy kondycji, a tym samym zadbać o zdrowsze i dłuższe życie.

Szczegóły programy znajdują się na stronie internetowej  
NFZ <http://www.nfz-opole.pl/osiem-tygodni-do-zdrowia-trening-z-nfz>

### ULOTKA DO POBRANIA:

### [„8 TYGODNI DO ZDROWIA”](#)

Filmy z treningami publikowane będą w każdy wtorek na kanale You Tube Akademia NFZ <https://www.youtube.com/channel/UC9Jc30vlzRL367GWhD9erVA>

W dniu 29 września Narodowy Fundusz Zdrowia udostępnił pierwszy trening w ramach programu 8 TYGODNI DO ZDROWIA. TRENING 1 - „Adaptacja - czyli zaczynamy”

29 września Narodowy Fundusz Zdrowia udostępnił pierwszy trening w ramach programu 8 TYGODNI DO ZDROWIA. TRENING 1 - „Adaptacja - czyli zaczynamy” -

### Przydatne linki projektu #8TygodniDoZdrowia:

- zapraszamy do zapoznania się z programem i zespołem ekspertów, w filmie startowym:
- do strony Akademia NFZ: [www.akademia.nfz.gov.pl](http://www.akademia.nfz.gov.pl)
- do kanału YT Akademia NFZ: <https://www.youtube.com/channel/UC9Jc30vlzRL367GWhD9erVA>
- link do fanpage Akademia NFZ: <https://www.facebook.com/akademianfz/>

źródło: [www.gov.pl](http://www.gov.pl)