

22 października 2020



Projekt „8 tygodni do zdrowia”

Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego przystąpił do projektu pn. „8 Tygodni do Zdrowia”. Jest to działanie zainicjowane przez Ministerstwo Zdrowia, Narodowy Fundusz Zdrowia oraz Warszawski Uniwersytet Medyczny. Projekt to kompletny program profilaktyczno-treningowy, którego celem jest zachęcenie Polaków do regularnej aktywności fizycznej, która jest najlepszą inwestycją w dłuższe i zdrowsze życie.

Zadaniem projektu jest zachęcenie Polaków do korzystania z gotowych do przeprowadzenia treningów opracowanych wspólnie przez lekarza, trenera, fizjoterapeutę i psychologa. Ćwiczenia mają na celu praktyczną aktywizację społeczną w zakresie regularnej aktywności fizycznej, połączonej z racjonalną dietą oraz higienicznym stylem życia. Wypracowanie nawyku własnej aktywności fizycznej, tak w grupie osób zdrowych, jak i przewlekle chorych (otyłość, cukrzyca, nadciśnienie,) jest najlepszą inwestycją w zdrowe życie. Skoordynowana, zaplanowana aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie, zwłaszcza w czasie pandemii, gdyż jest szczególnie istotnym warunkiem budowania odporności organizmu.

Szczegółowe informacje o tym, w jaki sposób przygotować się do ćwiczeń, dostępne są na stronie internetowej [Akademia NFZ](#)