Ćwiczenia powinny być nieodzowną częścią codzienności seniora.
Regularne ćwiczenia o umiarkowanej intensywności wpływają pozytywnie nie tylko na aspekt fizyczny ale i psychiczny.
Aktywność fizyczna zmniejsza zachorowalność na choroby, gdyż:
- obniża poziom tkanki tłuszczowej
- wpływa korzystnie na poziom cholesterolu
- obniża ciśnienie krwi, wspierając zdrowie serca,……

Większość z nas, słuchaczy doskonale o tym wie i korzystało z możliwości aktywnych ćwiczeń przed zawieszeniem naszej działalności.

W nowej rzeczywistości,  Narodowy Fundusz Zdrowia wspólnie z Ministerstwem Zdrowia oraz Warszawskim Uniwersytetem Medycznym rozpoczął realizację programu promocji aktywności fizycznej pt. #8TygodniDo Zdrowia.

Jest to cykl profilaktyczno-edukacyjny, zachęcający wszystkich do korzystania z gotowych treningów, opracowanych przez lekarza, trenera, fizjoterapeutę i psychologa, a ćwiczenia mają na celu aktywizację społeczną Polaków w zakresie regularnej aktywności fizycznej, połączonej z racjonalną dietą oraz higieną stylu życia.

W związku z powyższym,  serdecznie zachęcamy słuchaczy do wzięcia udziału w ww. Programie, w trosce o zdrowie każdego z nas. Niech to będzie jedno z działań, które przyczyni się do innego postrzegania aktywności fizycznej, budowania postaw prozdrowotnych oraz odporności w okresie jesienno-zimowym.

W załączeniu przesyłam szczegółowe informacje dotyczące Programu. Więcej na ten temat znajdziecie również na stronie internetowej  www.akademia.nfz.gov.pl

Cykl ćwiczeń prezentowany był cotygodniowo od 29.09.2020 – 17.11.2020, przez 8 tygodni. 8 programów po 35 minut z fachowcami.
Do odtworzenia na YouTube Akademia NFZ i skorzystania.

Serdecznie zachęcam, warto ....

*Elżbieta Kwiatkowska*