

Ruszył projekt NFZ – 8 tygodni do zdrowia

Narodowy Fundusz Zdrowia wystartował z profilaktyczno-treningowym programem „8 tygodni do zdrowia”, który publikowany będzie na kanale You Tube Akademii NFZ, w każdy wtorek, przez kolejne dwa miesiące.

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.

Informacje o projekcie dostępne są na stronie www.akademia.nfz.gov.pl

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

8 tygodni do zdrowia



www.akademia.nfz.gov.pl



Dowiedz się więcej



**Chcesz zrzucić kilka kilogramów?
Poprawić wydolność lub kondycję?
Mieć więcej siły?
Zapraszamy do programu AKADEMII NFZ.**

8 FILMÓW Z TRENINGAMI

Osiem 35-minutowych programów na kolejne tygodnie

1. Adaptacja, czyli zaczynamy
2. Budujemy wydolność
3. Ćwiczymy z obciążeniem
4. Tabata i nasze pierwsze interwały
5. Wzmacniamy siłę mięśni
6. Poznajemy interwały profesora Gibali
7. Czas na interwały HIIT. Etap 1
8. Gotowi na interwały HIIT. Etap 2

TRENUJEMY BEZPIECZNIE

Ćwiczenia są bezpieczne i skuteczne.

Jednak zanim rozpoczniesz treningi, odpowiedz na pytania z formularza PAR-Q.

Jeśli choć na jedno z pytań zawartych w tym teście odpowiesz twierdząco - porozmawiaj z lekarzem o ewentualnych przeciwwskazaniach do aktywności. Dla własnego bezpieczeństwa.

Treningi zostały przygotowane przez profesjonalnych trenerów.

FIZJOTERAPEUTA

Przed każdym treningiem demonstruje jak poprawnie wykonywać ćwiczenia.

LEKARZ

Omawia zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawia tygodniowy plan samodzielnej aktywności.

PSYCHOLOG

Motywuje nas i zachęca do wytrwałości.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



**TRENUJESZ W DOMU
ZA DARMO O DOWOLNEJ PORZE**

FILM STARTOWY

To nasz przewodnik po programie.
Tu poznasz naszych ekspertów i dowiesz się na czym polega nasz plan.

NARASTAJĄCA INTENSYWNOŚĆ

Zaczynamy od treningu adaptacyjnego i 100 minut aktywności tygodniowo, by po ośmiu tygodniach wykonywać zaawansowane treningi, takie jak Tabata. Będziemy coraz sprawniejsi.



100 - 120 - 150 - 170
MINUT TYGODNIOWO

SPRAWDZAMY POSTĘPY

Skąd wiemy, że nasz wysiłek przynosi efekty? Są na to 3 sposoby: **TESTY / OBWODY / WAGA.**



TEST COOPERA

Biegniemy 12 minut.
Mierzmy dystans i porównujemy wynik z naszą grupą wiekową.



TEST MARSZOWY

Idziemy 4,8 km najszybciej jak potrafimy, mierzymy czas marszu, a wynik sprawdzamy w tabelce, w swojej grupie wiekowej.



OBWODY

Mierzmy obwody i co dwa tygodnie sprawdzamy czy nastąpiła zmiana.



WAGA

Wiadomo, zawsze prawdę nam powie. Jeśli będziemy ćwiczyć uczciwie, wynik jest gwarantowany - masa ciała będzie spadać.



Filmy z treningami, tabele, program i informacje są dostępne na www.akademia.nfz.gov.pl

WŁAŚCIWE ODŻYWIENIE

W drodze do zdrowia nie zapominamy o właściwym odżywianiu.
Stwórz własną dietę dopasowaną do Twojego wzrostu, masy ciała, wieku i zapotrzebowania kalorycznego.

NFZ

Sprawdź swój wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne

Wzrost: 170 cm
Ciężar ciała: 70 kg
Wiek: 30 lat
Płeć: mężczyzna

diety.nfz.gov.pl

ZREALIZUJ SWÓJ CEL ZAPRASZAMY!
START 29 WRZEŚNIA 2020

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Partnerzy projektu
Ministerstwo Zdrowia



