



Gmina Mielec

ul. Głowackiego 5, 39-300 Mielec

Godziny pracy Urzędu: pon.: 7:30 - 17:00, Wt.: - Czw.: 7:30 - 15:30, Pt.: 7:30 - 14:00

Telefon: 17 773 05 90 Fax: 17 773 05 91 Email: sekretariat@ug.mielec.pl

8 tygodni do zdrowia

2020-10-16 11:43:25

8 tygodni do zdrowia

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

8 FILMÓW Z TRENINGAMI

1. Adaptacja, czyli rozgrzewka
2. Budowanie wytrzymałości
3. Wytrzymałość i siła
4. Siła i siła (człowiek nie jest mięśniem)
5. Wzmacnianie siły mięśni
6. Budowanie wytrzymałości i kondycji
7. Siła i siła (człowiek nie jest mięśniem)
8. Siła i siła (człowiek nie jest mięśniem)

TRENIU BEZPIECZNIE

Ważne jest, aby treningi były bezpieczne i skuteczne. W tym celu przygotowaliśmy dla Ciebie 8 filmów instruktażowych, które pomogą Ci bezpiecznie wykonać ćwiczenia. Pamiętaj, aby zawsze rozgrzewać się przed treningiem i nie przesadzać z intensywnością. Jeśli masz jakikolwiek problem zdrowotny, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu.

Wszystkie filmy dostępne są na stronie www.akademia.nfz.gov.pl

ZREALIZUJ SWÓJ CEL. ZAPRAZAMY!

Narodowy Fundusz Zdrowia w partnerstwie z Ministerstwem Zdrowia i Warszawskim Uniwersytetem Medycznym rozpoczął realizację programu **8 TYGODNI DO ZDROWIA**.

Jest to to kompletny program profilaktyczno-treningowy promujący aktywność fizyczną. Celem jest zachęcenie do regularnej aktywności fizycznej, która jest najlepszą inwestycją w dłuższe i zdrowsze życie. Przy pomocy filmów instruktażowych pokazane jest jak ćwiczyć bezpiecznie, tak by efekty byłyby satysfakcjonujące.

Każdy chętny, niezależnie od dotychczasowego zaangażowania sportowego czy sprawności może wziąć udział w dwumiesięcznej ścieżce treningowej do lepszego zdrowia, na której otrzyma oprócz zestawów ćwiczeń również porady trenerów, lekarza, fizjoterapeuty i psychologa.

Więcej szczegółów można znaleźć na [stronie internetowej Akademii NFZ](http://www.akademia.nfz.gov.pl).

W imieniu organizatorów zapraszamy do zapoznania się z już opublikowanymi materiałami i do dbania o własne zdrowie.

8 tygodni do zdrowia

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

8 FILMÓW Z TRENINGAMI

1. Adaptacja, czyli rozgrzewka
2. Budowanie wytrzymałości
3. Wytrzymałość i siła
4. Siła i siła (człowiek nie jest mięśniem)
5. Wzmacnianie siły mięśni
6. Budowanie wytrzymałości i kondycji
7. Siła i siła (człowiek nie jest mięśniem)
8. Siła i siła (człowiek nie jest mięśniem)

TRENIU BEZPIECZNIE

Ważne jest, aby treningi były bezpieczne i skuteczne. W tym celu przygotowaliśmy dla Ciebie 8 filmów instruktażowych, które pomogą Ci bezpiecznie wykonać ćwiczenia. Pamiętaj, aby zawsze rozgrzewać się przed treningiem i nie przesadzać z intensywnością. Jeśli masz jakikolwiek problem zdrowotny, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu.

Wszystkie filmy dostępne są na stronie www.akademia.nfz.gov.pl

ZREALIZUJ SWÓJ CEL. ZAPRAZAMY!

FILM STARTOWY

Na start przygotuj się odpowiednio. Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem treningu zrobić rozgrzewkę i nie przesadzać z intensywnością. Jeśli masz jakikolwiek problem zdrowotny, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu.

NARASTAJĄCA INTENSYWNOŚĆ

Wzmacnianie siły mięśni i budowanie wytrzymałości i kondycji. Pamiętaj, aby zawsze rozgrzewać się przed treningiem i nie przesadzać z intensywnością. Jeśli masz jakikolwiek problem zdrowotny, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu.

SPRAWDZAMY POSTĘPY

Ważne jest, aby treningi były bezpieczne i skuteczne. W tym celu przygotowaliśmy dla Ciebie 8 filmów instruktażowych, które pomogą Ci bezpiecznie wykonać ćwiczenia. Pamiętaj, aby zawsze rozgrzewać się przed treningiem i nie przesadzać z intensywnością. Jeśli masz jakikolwiek problem zdrowotny, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu.

WŁASCIWE ODŻYWIENIE

Ważne jest, aby treningi były bezpieczne i skuteczne. W tym celu przygotowaliśmy dla Ciebie 8 filmów instruktażowych, które pomogą Ci bezpiecznie wykonać ćwiczenia. Pamiętaj, aby zawsze rozgrzewać się przed treningiem i nie przesadzać z intensywnością. Jeśli masz jakikolwiek problem zdrowotny, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu.

ZREALIZUJ SWÓJ CEL. ZAPRAZAMY!

START 29 WRZEŚNIA 2020

Dziękujemy za odwiedziny i zapraszamy ponownie

[bezpośredni link do strony www](http://www.akademia.nfz.gov.pl)