

Autor:

Adres: https://www.nfz-zielonagora.pl/PL,kontrast/1049/7332/Chcesz_zrzucic_kilka_kilogramow_w_Poprawic_wydolnosc_lub_kondycje_Miec_wiecej_sily_Zapraszamy_do_programu_AKADEMII_NFZ_8_tygodni_do_zdrowia/

Chcesz zrzucić kilka kilogramów? Poprawić wydolność lub kondycję? Mieć więcej siły? Zapraszamy do programu AKADEMII NFZ. "8 tygodni do zdrowia"

Serdecznie zapraszamy do śledzenia nowego programu profilaktyczno-zdrowotnego "8 tygodni do zdrowia", szczegóły znajdziesz na stronie Akademii NFZ. Chcemy rozruszać Polaków. Zachęcić do regularnej aktywności fizycznej, która jest najlepszą inwestycją w dłuższe i zdrowsze życie.

Pokażemy jak ćwiczyć bezpiecznie, tak by efekty byłyby satysfakcjonujące. Razem z trenerami, lekarzem, fizjoterapeutą i psychologiem będziemy towarzyszyć chętnym w dwumiesięcznej ścieżce treningowej do lepszego zdrowia. Udział może wziąć każdy, niezależnie od dotychczasowego zaangażowania sportowego czy sprawności. Przekaz medialny: <https://gorzow.tvp.pl/50204301/cwiczenia-z-akademia-nfz-kazdy-moze-skorzystac-z-programu-8-tygodni-do-zdrowia>

<https://www.zachod.pl/227395/227395/>

<https://www.lubuskie.pl/wiadomosci/15716/8-tygodni-do-zdrowia>

http://hospicjum.zielonagora.pl/PL/1000/135/8_tygodni_do_zdrowia/k/