

Zadbaj o układ krążenia z ChUKiem!

Zobacz materiały filmowe <https://www.youtube.com/watch?v=degsJDXDsmU>

https://www.youtube.com/watch?v=Grx4F3_XOvA

<https://www.youtube.com/watch?v=VKgGjlbTCzA>

Pamiętaj o tym jak ważna w profilaktyce chorób układu krążenia jest aktywność fizyczna i odpowiednie odżywianie, warto skorzystać z porad dostępnych na [Akademii NFZ](#) i portalu [Diety NFZ](#).

Zobacz też program treningowy [#8tygodniDoZdrowia](#)