

## **Aktywny „odpoczynek” po Świątach.**

Informacja prasowa LOW NFZ Aktywny „odpoczynek” po Świątach. Podstawą piramidy zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna. Jak jednak ruszyć od stołu, po świątecznym przejedzeniu i o czym pamiętać, by nie zrobić sobie przy tym krzywdy? Już za kilka dni Nowy Rok, czas postanowień i zmian, jedną z nich może być złożona samemu sobie obietnica dotycząca zmiany stylu życia. Aktywność fizyczna po świątach doskonale wpisuje się w listę postanowień noworocznych. By zwiększyć motywację warto dołączyć do kogoś, kto już ma doświadczenie, np. uprawiając nordic walking. Wspólna aktywność fizyczna z rodziną lub przyjaciółmi z pewnością będzie przyjemniejsza. Do chodzenia z kijkami zaprasza Joanna Piotrowska trenerka nordic walking z blisko 15-letnim doświadczeniem, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie i doktor nauk o kulturze fizycznej w ramach programu NFZ pt. „8 tygodni do zdrowia” – szczegóły <https://www.youtube.com/watch?v=XWNSWnHiu90> na kanale You Tube Akademii NFZ. Nordic walking to rodzaj marszu, który zwiększa zużycie energii od 20% do 46% w porównaniu do zwykłego chodzenia. Większe zapotrzebowanie na kalorie jest wynikiem używania zarówno górnej, jak i dolnej części ciała. Prawidłowo wykonany angażuje aż 90% mięśni. Zalecany jest przy rehabilitacji urazów i w chorobach przewlekłych. Choć nordic walking nie jest obciążony kontuzjami należy pamiętać o prawidłowym obuwiu i wygodnym ubraniu dostosowanym do pogody. Można go uprawiać niemal o każdej porze roku. Idealny po świątach, by przewietrzyć głowę, rozruszać mięśnie i przemyśleć postanowienia noworoczne. Program „8 tygodni do zdrowia” to nie tylko cykl filmików edukacyjnych, ale również bezpłatny plan bezpiecznych treningów, opracowany z myślą o osobach nieaktywnych i chorych przewlekle. Wszystkie treningi dostępne są na kanale You Tube Akademii NFZ. W ramach zdrowych postanowień warto również zadbać o lżejszą dietę, pomocne w tym są jadłospisy z portalu Diety NFZ, gdzie znajdziemy mnóstwo inspirujących i łatwych w przygotowaniu przepisów. <https://diety.nfz.gov.pl/> Agnieszka Jarząbek Lubuski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia