

Od 29 września Narodowy Fundusz Zdrowia wystartował z profilaktyczno-treningowym programem „8 tygodni do zdrowia”, który publikowany będzie na kanale YT Akademii NFZ, w każdy wtorek, przez kolejne dwa miesiące.

Co można zrobić w 8 tygodni

Program profilaktyczno-treningowy „8 tygodni do zdrowia” opracowany został przez profesjonalnych trenerów i oferuje wsparcie fizjoterapeuty, lekarza i psychologa. Zgodnie z założeniami i celami Strategii NFZ na lata 2019-2023 koncentruje się na aktywności fizycznej. Dostępny jest za darmo. „8 tygodni do zdrowia” to świadome kreowanie zdrowego stylu życia opartego na odpowiedniej dawce ruchu, zbilansowanej diecie i wsparciu psychologicznym. Możemy go wprowadzić w życie, w ramach działań profilaktycznych, zapobiegając narastającej fali chorób cywilizacyjnych.

„8 tygodni do zdrowia” to cykl ośmiu 35. minutowych filmów poprzedzonych wprowadzającym materiałem instruktażowym. 8-tygodniowy program zakłada narastającą intensywność treningów od treningu adaptacyjnego trwającego od 100 do 170 min. w 8. tygodniu. Każdy odcinek zawiera konsultacje specjalistów i zapewnia powtarzalny schemat przygotowania się do kolejnego treningu oraz pokazuje możliwości monitorowania postępów. Przed każdym odcinkiem musimy sprawdzić naszą aktualną kondycję fizyczną korzystając z jednej z dwóch wersji testu Coopera – biegową lub marszową oraz wypełnić kwestionariusz PARQ, a także sprawdzić masę ciała oraz zmierzyć obwód pasa w cm. Do wykonania ćwiczeń wystarczy para wygodnych butów i luźny, niekrępujący ruchów strój, mata, hantle, ręcznik i woda. Kompleksowo przeprowadzony program pozwala zredukować masę ciała o ok. 3 kg. Możemy po niego sięgnąć w dowolnym, wybranym przez siebie momencie.

W każdym odcinku otrzymamy też wsparcie zespołu ekspertów:

- **Fizjoterapeuta** – przed każdym treningiem zademonstruje jak poprawnie wykonać trening;
- **Trener** - przeprowadzi nas poprzez trening;
- **Lekarz** – omówi zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawi tygodniowy plan samodzielnej aktywności;
- **Psycholog** – zmotywuje i zachęci do wytrwałości.

Harmonogram programu „8 tygodni do zdrowia”:

Film startowy „Poznaj program i naszych ekspertów” można zobaczyć od 28 września - <https://youtu.be/TQVZyvArdjc>.

Publikacja kolejnych treningów:

1. Adaptacja, czyli zaczynamy - 29.09
2. Budujemy wydolność - 6.10
3. Ćwiczymy z obciążeniem - 13.10

4. Tabata i nasze pierwsze interwały - 20.10
5. Wzmacniamy siłę mięśni - 27.10
6. Poznajemy interwały prof. Gibali - 3.11
7. Czas na interwałowy HIIT. Etap 1 - 10.11
8. Gotowi na interwałowy HIIT. Etap 2 - 17.11

Filmy z treningami, testy i program dostępne są na stronie Akademii NFZ:

<https://akademia.nfz.gov.pl/>

Zapraszamy wszystkich do treningów i wspólnej zabawy przez kolejne 8 tygodni.

Stawką jest przecież nasze zdrowie.

Partnerzy projektu: MZ i WUM

Patron Medialny : TVP, Medonet i MedExpress;

Partnerzy Społeczni:

1. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
2. Fundacja EuropaColon Polska
3. Fundacja eKropka
4. Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pacjentów ze schorzeniami Serca i Naczyń EcoSerce"
5. Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych
6. Federacja Stowarzyszeń Amazonki
7. Fundacja NU-MED
8. Fundacja Urszuli Jaworskiej
9. Stowarzyszenie Pacjentów Bariatrycznych CHLO
10. Polskie Stowarzyszenie Osób z Niewydolnością Serca
11. Stowarzyszenie Metalowych Serc
12. Koalicja na Rzecz Walki z Łuszczycą , ŁZS i AZS
13. Polski Komitet Paraolimpijski
14. Rzecznik Praw Pacjenta
15. Exercise is Medicine