


Znak: *BPZ.0630.3.2020*  
*2020.134194.BUIW*

Warszawa, 5 października 2020 r.



Szanowni Państwo.

**Świadczeniodawcy**  
**wszyscy**

W imieniu Narodowego Funduszu Zdrowia zwracam się do Państwa z uprzejmą prośbą o wsparcie w upowszechnieniu programu promocji aktywności fizycznej *8 tygodni do zdrowia*, realizowanym wspólnie z Ministerstwem Zdrowia oraz Warszawskim Uniwersytetem Medycznym.

Projekt NFZ, pod tytułem *8 tygodni do zdrowia*, jest cyklem profilaktyczno – edukacyjnym zachęcającym Polaków do korzystania z gotowych do przeprowadzenia treningów opracowanych wspólnie przez lekarza, trenera, fizjoterapeutę i psychologa. Ćwiczenia mają na celu praktyczną aktywizację społeczną Polaków w zakresie regularnej aktywności fizycznej, połączonej z racjonalną dietą oraz higieną stylu życia. Wypracowanie nawyku regularnej właściwej aktywności fizycznej, tak w grupie osób ogólnie zdrowych, jak i z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, nadciśnienie) zwłaszcza w czasie pandemii jest szczególnie istotnym warunkiem budowania odporności organizmu.

W dniu 29 września na kanale You Tube Akademia NFZ, udostępniony został pierwszy trening w ramach programu *8 tygodni do zdrowia*: TRENING 1 - „Adaptacja – czyli zaczynamy” - <https://youtu.be/100oBdPNANw>. Program *8 tygodni do zdrowia* to zestaw treningów o narastającej trudności dla osób, które nie mają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportu.

Poniżej przedstawiam plan wszystkich treningów:

- 1 – Adaptacja, czyli zaczynamy – **29.09.2020 r.**
- 2 – Budujemy wydolność – **6.10.2020 r.**

- 3 – Ćwiczymy z obciążeniem – **13.10.2020 r.**
- 4 – Tabata i nasze pierwsze interwały – **20.10.2020 r.**
- 5 – Wzmacniamy siłę mięśni – **27.10.2020 r.**
- 6 – Poznajemy interwały prof. Gibali – **3.11.2020 r.**
- 7 – Czas na interwałowy HIIT. Etap 1 – **10.11.2020 r.**
- 8 – Gotowi na interwałowy HIIT. Etap 2 – **17.11.2020 r.**

Zachęcamy więc do rozpowszechniania informacji o programie *8 tygodni do zdrowia* jak najszerzej, zarówno wśród pacjentów, ich rodzin jak i pracowników oraz na Państwa stronach internetowych i w mediach społecznościowych.

Informacje o projekcie przesyłamy w załączonej ulotce a szczegółowe informacje o tym jak przygotować się do ćwiczeń dostępne są na stronie [www.akademia.nfz.gov.pl](http://www.akademia.nfz.gov.pl). Kolejne filmy z treningami publikowane będą w każdy wtorek na kanale You Tube Akademia NFZ <https://www.youtube.com/channel/UC9Jc30vlzRL367GWhD9erVA>.

**Przydatne linki programu #8TygodniDoZdrowia:**

- zapraszamy do zapoznania się z programem i zespołem ekspertów, w filmie startowym:

<https://youtu.be/TQVZyvArdjc>

- strona Akademia NFZ

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia/>

- kanał YT Akademia NFZ

<https://www.youtube.com/channel/UC9Jc30vlzRL367GWhD9erVA>

- fanpage Akademia NFZ

<https://www.facebook.com/akademianfz/>

#8TygodniDoZdrowia

Z poważaniem,

Marta Pawłowska

Dyrektor

Biuro Profilaktyki Zdrowotnej

*/Dokument podpisano elektronicznie/*