

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

**W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH !!!**

Podczas wykonywania codziennych czynności możemy zrobić coś co poprawi naszą kondycję. Na przykład zamiast jechać do pracy autem wybierzmy rower lub spacer, zamiast jechać windą skorzystajmy ze schodów. Dla poprawy naszej kondycji wystarczy 30 minut aktywności dziennie!



Doskonałym pomysłem na poprawę kondycji fizycznej jest włączenie do naszego życia regularnych ćwiczeń. Zaczniij od małych kroków, na początek spacerów i rozciągania by powoli stawiać sobie ambitniejsze cele.

Jeżeli nie wiesz jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia, skorzystaj z filmów instruktażowych zamieszczonych na stronie [Akademii NFZ](#). W zakładce “[Strefa Edukacyjna](#)” znajdziesz zestawy ćwiczeń o różnym stopniu trudności zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci.



**PAMIĘTAJ O ZASADZIE**  
**3 x 30 x 130 !!!**

**3 razy w tygodniu x 30 minut x uzyskaj tętno 130**

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800-190-590**

**pacjent.gov.pl**

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Czy wiesz, że...



Osoby utrzymujące prawidłowy ciężar ciała, regularnie ćwiczące i niepalące żyją średnio o 5-7 lat dłużej od swoich rówieśników nie przestrzegających zasad zdrowego stylu życia?

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A PROFILAKTYKA CHOROÓB

- Zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo - naczyniowych
- Pomaga aktywnie w walce z cukrzycą typu 2, otyłością oraz depresją
- Odpowiedni poziom aktywności fizycznej obniża prawdopodobieństwo złamań m.in. szyjki kości udowej czy kręgosłupa
- Aktywność fizyczna ma bezpośredni wpływ na profilaktykę nowotworową, zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, szyjki macicy czy piersi (szczególnie w wieku menopauzalnym)
- Regularny ruch jest skuteczną metodą na utrzymanie prawidłowej masy ciała



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800-190-590

pacjent.gov.pl

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia