



**TYGODNI
DO ZDROWIA
PO COVID-19**

Odzyskaj formę po COVID-19

Weź udział w programie NFZ
i poczuj się lepiej



Chcesz:

- swobodnie oddychać,
- poprawić koncentrację,
- odzyskać siły,
- zdrowo przespać całą noc?

Wspólnie ze specjalistami przygotowaliśmy:

- 8 filmów edukacyjnych,
- 8 filmów z treningami i dietą,
które pomogą Ci wrócić
do zdrowia.

Ćwiczenia są proste i przyjemne,
wykonasz je samodzielnie
w domu.

Skorzystaj z bezpłatnego
programu treningowego
i cennych wskazówek ekspertów:
lekarzy, fizjoterapeutów,
dietetyka i psychologa.

ZACZNIJ JUŻ DZISIAJ

Wejdź na akademia.nfz.gov.pl

