8 TYGODNI DO ZDROWIA PO COVID-19

Odzyskaj formę po COVID-19

Weź udział w programie NFZ i **poczuj się lepiej**

Skorzystaj z bezpłatnego programu na **akademia.nfz.gov.pl**

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia | Ministerstwo Zdrowia | Zdrowe Życie

Zeskanuj kod QR **Akademia NFZ**

Kłopoty z oddychaniem, dokuczliwy kaszel, zmęczenie, problemy z pamięcią, koncentracją, snem i obniżenie nastroju to najczęściej zgłaszane objawy po COVID-19. Jak im zaradzić? Mamy receptę. Weź udział w programie **8 TYGODNI DO ZDROWIA PO COVID-19**, który przygotował Narodowy Fundusz Zdrowia.

Skorzystaj z porad lekarzy, fizjoterapeutów, trenerów, dietetyka i psychologa. Stosuj się do ich zaleceń i wróć do zdrowia.

8 TYGODNI DO ZDROWIA PO COVID-19

W programie znajdziesz:

- porady lekarskie,
- ćwiczenia poprawiające wydolność organizmu,
- dietę wzmacniającą odporność,
- porady psychologa,
- ćwiczenia pamięci i koncentracji,
- techniki ułatwiające zasypianie i poprawiające nastrój.