8 TYGODNI DO ZDROWIA PO COVID-19

# Odzyskaj formę po COVID-19

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

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

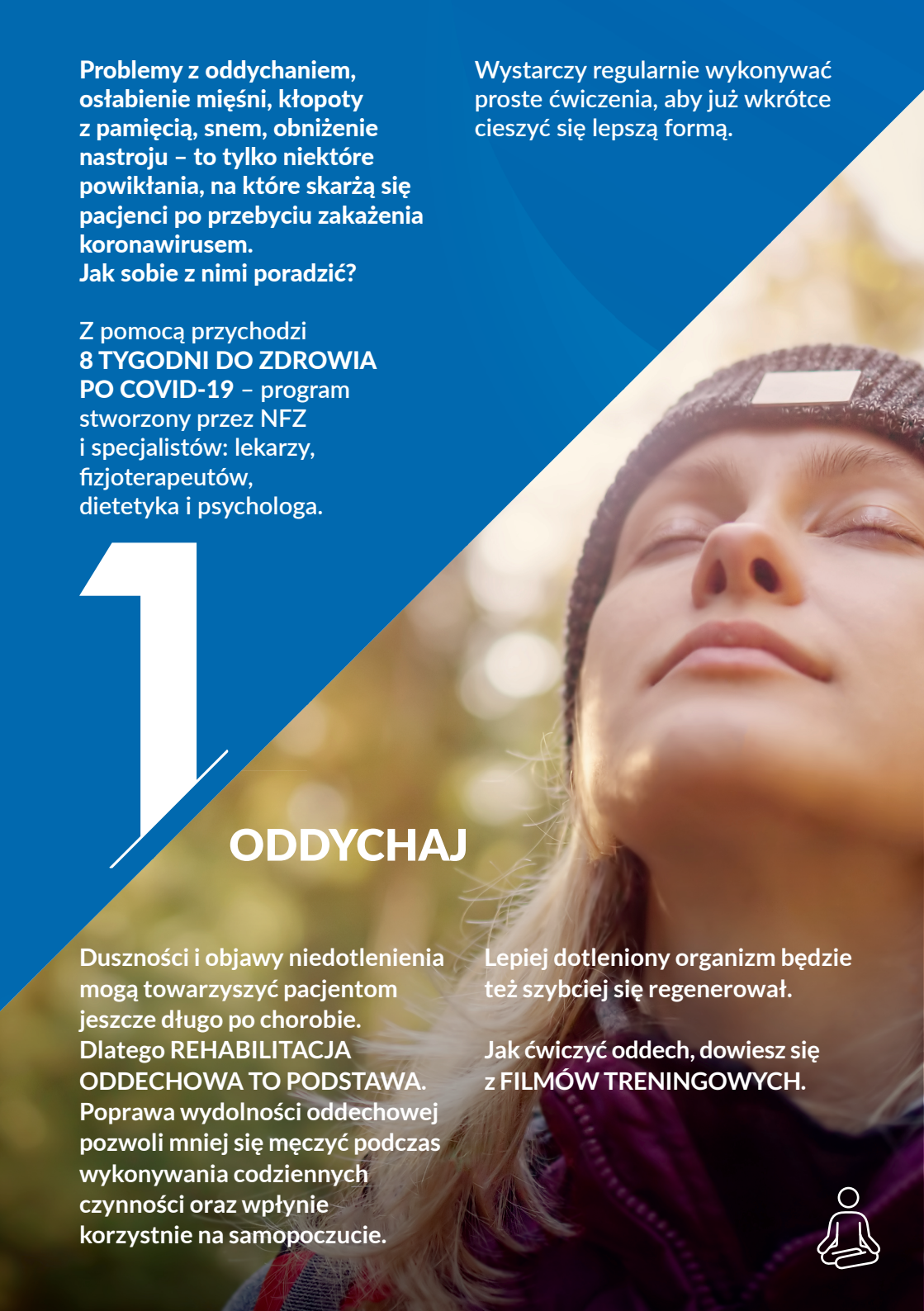
Zdrowe Życie

Zeskanuj kod QR **Akademia NFZ**

**Problemy z oddychaniem, osłabienie mięśni, kłopoty z pamięcią, snem, obniżenie nastroju – to tylko niektóre powikłania, na które skarżą się pacjenci po przebyciu zakażenia koronawirusem.**
**Jak sobie z nimi poradzić?**

Z pomocą przychodzi **8 TYGODNI DO ZDROWIA PO COVID-19** – program stworzony przez NFZ i specjalistów: lekarzy, fizjoterapeutów, dietetyka i psychologa.

Wystarczy regularnie wykonywać proste ćwiczenia, aby już wkrótce cieszyć się lepszą formą.



# 1 ODDYCHAJ

**Duszności i objawy niedotlenienia mogą towarzyszyć pacjentom jeszcze długo po chorobie. Dlatego REHABILITACJA ODDECHOWA TO PODSTAWA. Poprawa wydolności oddechowej pozwoli mniej się męczyć podczas wykonywania codziennych czynności oraz wpłynie korzystnie na samopoczucie.**

**Lepiej dotleniony organizm będzie też szybciej się regenerował.**

**Jak ćwiczyć oddech, dowiesz się z FILMÓW TRENINGOWYCH.**

# 2 BĄDŹ AKTYWNY

**LEPSZA WYDOLNOŚĆ to Twój cel? Popraw ją dzięki aktywności fizycznej. Wystarczy regularny, umiarkowany wysiłek. Zacznij od krótkich spacerów i ćwiczeń w domu. Z czasem zyskasz więcej siły i będziesz mógł wsiąść na rower, biegać czy pływać.**

**Zacznij ćwiczyć razem z nami. Nasi trenerzy i fizjoterapeuci przygotowali odpowiednie zestawy ćwiczeń.**

**Znajdziesz je na:**
- **kanale YouTube Akademia NFZ**
- **stronie akademia.nfz.gov.pl.**

**Masz wysokie ciśnienie? Jesteś po zawale, udarze lub chorujesz przewlekle? Zapytaj swojego lekarza, czy program jest dla Ciebie. Dostosuj tempo i rodzaj ćwiczeń do swoich możliwości. Ćwiczenia mają poprawiać zdrowie i sprawiać radość.**

# 3 JEDZ ZDROWO

**Odpowiednie odżywianie pomaga budować odporność i skraca czas rekonwalescencji**

Skorzystaj z PROSTYCH PRZEPISÓW portalu Diety NFZ. Potrawy przygotujesz bez problemu, nawet jeśli do tej pory nie gotowałeś. Przy każdym przepisie znajdziesz listę potrzebnych produktów, która ułatwi Ci zakupy.
Odwiedź stronę **diety.nfz.gov.pl** i zmień swoje nawyki na zdrowsze.

# 4 POCZUJ SIĘ LEPIEJ

**Choroba wpływa nie tylko na ciało.**
Powoduje gorsze samopoczucie, lęk, czasem wywołuje depresję. Ozdrowieńcy często skarżą się na kłopoty z pamięcią i bezsenność. **Jak sobie radzić z tymi problemami?** Poznaj wskazówki lekarzy, psychologów i fizjoterapeutów. Odetchnij z ulgą, wypocznij i myśl pozytywnie.

Nie czekaj, skorzystaj bezpłatnie z programu
**8 Tygodni do zdrowia po COVID-19**
na akademia.nfz.gov.pl