



## 8 tygodni dla zdrowia

**Weź udział w darmowym programie „8 tygodni do zdrowia” i zadbaj o swoją kondycję oraz odporność**

Zamieniając 30 minut siedzenia na nawet niską aktywność fizyczną, zmniejszysz ryzyko zgonu z powodu nowotworu już o 8 proc. Jeśli zwiększysz aktywność do średniego natężenia, to ryzyko spadnie aż o 31 proc.

Niestety siedzący tryb życia, może zwiększyć to ryzyko aż o 82 proc.

### Co zyskasz

Treningi pomogą Ci:

- uzyskać większą sprawność fizyczną
- poprawić ogólną wydolność organizmu
- obniżyć ciśnienie krwi
- wpłynąć na lepszą pracę serca
- zapobiegać chorobom przewlekłym
- zredukować masę ciała (nawet do 3 kg)
- budować odporność, co jest szczególnie ważne w okresie pandemii.

W każdym treningu otrzymasz wsparcie zespołu ekspertów:

- fizjoterapeuta – demonstruje, jak poprawnie wykonać trening
- trener – przeprowadza przez trening
- lekarz – omawia zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawia tygodniowy plan samodzielnej aktywności
- psycholog – motywuje i zachęca do wytrwałości.

### Jak się przygotować do treningu

Przed każdym odcinkiem musisz sprawdzić swoją aktualną kondycję fizyczną. W tym celu wypełnij [kwestionariusz](#) oraz skorzystaj z jednej z dwóch wersji testu Coopera: [biegowej](#) lub [marszowej](#). Sprawdź także, ile ważysz, oraz zmierz obwód pasa. Przygotuj wygodne buty, luźny niekrępujący ruchów strój, matę, hantle, ręcznik i wodę.

### Dla kogo jest program

Ruch ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Jest dla ludzi zarówno zdrowych, jak i chorych. Warto wiedzieć, że:

- jest dobrze tolerowany przez osoby z różnymi chorobami przewlekłymi
- ma udowodniony, pozytywny wpływ na pacjentów z chorobami serca, z wysokim ciśnieniem krwi, cukrzycą, astmą, chorobami reumatycznymi czy depresją
- podnosi poziom naszego poczucia zadowolenia i zwiększa odporność na stres.

Jeśli masz jednak wątpliwości, czy możesz wziąć udział w naszym programie, skonsultuj się z lekarzem.

### Czy Polacy są aktywni

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) około 2 mln zgonów rocznie wiąże się z brakiem aktywności fizycznej. Nawet około 85 proc. ludzi prowadzi siedzący tryb życia. Szacuje się, że prawie dwie trzecie dzieci jest niewystarczająco aktywnych. Jedną z konsekwencji braku ruchu jest nadwaga lub otyłość. Rocznie umiera ponad 2,5 mln osób z powodu chorób będących skutkiem nadmiernej masy ciała. WHO zaleca, aby osoby dorosłe podejmowały w tygodniu co najmniej 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aerobowej aktywności fizycznej.

[Przeczytaj, jaki sport wybrać w Twoim wieku](#)

39 proc. Polaków jest aktywnych w stopniu zalecanym przez WHO i jednocześnie co drugi jest zupełnie nieaktywny. Osoby starsze zażywają ruchu jedynie w związku z przemieszczaniem się. Zalecenia WHO spełnia około 5 proc. osób powyżej 65 roku życia, a 91 proc. osób 75+ nie podejmuje aktywności w ogóle.

Regularnie uprawia rekreacyjnie sport w czasie wolnym, minimum 1–2 razy w tygodniu:

- 27,7 proc. osób w wieku: 20–29 lat
- 21,2 proc. w wieku 30–39 lat

- 15,6 proc. w grupie 40–49 lat
- 11 proc. powyżej 50 roku życia.

Czas izolacji społecznej jest dużym wyzwaniem nawet dla tych, którzy dotychczas regularnie uprawiali sport. Zmieniły się preferencje. Chętniej korzystamy z jazdy na rowerze, treningów ogólnorozwojowych jak gimnastyka czy aerobik oraz spacerów. Jednak tylko 12 proc. Polaków poświęca na spacer więcej niż 1–2 godziny dziennie, 28 proc. 30–60 minut, a 39 proc. do 30 minut. Sporą popularnością zaczęły się cieszyć treningi dostępne online. Aktywność fizyczną przynajmniej raz w miesiącu podejmowało 61 proc. Polaków, ale tylko dla 28 proc. motywacją była chęć poprawy zdrowia. 85 proc. Polaków planuje ćwiczyć po zakończeniu pandemii.

## Gdzie są dostępne treningi

Program „8 tygodni do zdrowia” składa się z ośmiu treningów:

- Adaptacja, czyli zaczynamy
- Budujemy wydolność
- Ćwiczymy z obciążeniem
- Tabata i nasze pierwsze interwały
- Wzmacniamy siłę mięśni
- Poznajemy interwały prof. Gibali
- Czas na interwały HIIT. Etap 1
- Gotowi na interwały HIIT. Etap 2.

[kanale Akademii NFZ](#) [na You](#)

Odcinki są opublikowane na [Tube](#). Pojedynczy odcinek trwa od 8 do 35 minut.

Filmy z treningami, testy i program dostępne są też na stronie [Akademia NFZ](#).

## Dieta oprócz ruchu

Przez pracę w domu mało się ruszasz, a Twoja masa ciała wzrosła? Nie jesteś sam. Ograniczenie ruchu z powodu pandemii ma już skutki społeczne. Diabetolodzy odnotowują zwiększoną liczbę zachorowań na cukrzycę typu 2, zwłaszcza u młodszych osób. Dużym problemem jest też otyłość. Dlatego warto również skorzystać z opracowanych przez dietetyków jadłospisów, przygotowanych zgodnie z dietą DASH. Są one dostępne za darmo na [stronie internetowej NFZ](#). Możesz też skorzystać z bezpłatnej [poradni online](#), prowadzonej przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej.