

„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. Zaczynaj od małych kroków, od spacerów i rozciągania, na początek, to w zupełności wystarczy. Jeżeli nie wiesz jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia, skorzystaj z filmów instruktażowych zamieszczanych 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 aktywności fizycznej x uzyskaj tętno 130

Czy wiesz, że...

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

Aktywność fizyczna a profilaktyka chorób.

- 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.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

29 stycznia w godzinach od 10 do 14 zapraszamy do Śląskiego OW NFZ w Katowicach przy ul. Kossutha 13 na bezpłatne konsultacje z dietetykiem, pomiary ciśnienia, BMI oraz badania poziomu glukozy we krwi, które wykonywane będą przez Centrum Medyczne Synexus Polska sp. z o.o. Zapraszamy także na bezpłatne komputerowe badanie wzroku i pomiary właściwego doboru okularów wykonywane przez specjalistę leczenia zezów i niedowidzenia z sieci salonów optycznych „Doktor Marchewka”. W aktywną „Środę z Profilaktyką” będziemy gościć też specjalistów i trenerów personalnych z klubu fitness „Smart Gym – Katowice Załęże”.

Odwiedzający Punktu Obsługi, jak w każdą środę, będą mogli także potwierdzić Profil Zaufany, wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) oraz uzyskać informacje na temat Internetowego Konta Pacjenta (IKP) i e-recept.