

Źródło:

Projekt NFZ „8 tygodni do zdrowia”

Projekt NFZ „8 tygodni do zdrowia” jest cyklem profilaktyczno-edukacyjnym, zachęcającym Polaków do korzystania z gotowych do przeprowadzenia treningów opracowanych wspólnie przez lekarza, trenera, fizjoterapeutę i psychologa. Informacje o programie dostępne są na stronie: <https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia/>.

Filmy z treningami publikowane są w każdy wtorek przez kolejnych 8 tygodni na kanale YouTube Akademia NFZ <https://www.youtube.com/channel/UC9Jc30vlzRL367GWhD9erVA>.