

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA Z AKADEMIA NFZ

Każdy z nas w swoim życiu niejednokrotnie słyszał stwierdzenie „sport to zdrowie”. To prawda, ponieważ pozytywnych aspektów uprawiania sportu jest wiele! Ćwiczenia fizyczne są niezwykle zdrowe zarówno dla Twojego ciała, jak i dla umysłu. Dni są coraz dłuższe, pogoda coraz ładniejsza.. to idealny moment na aktywność fizyczną. Świat budzi się do życia, obudź również swoje ciało i umysł.

Polecamy zestawy ćwiczeń dla dzieci i dorosłych dostępne na kanale YouTube Akademii NFZ, a także atlas ćwiczeń dostępny na stronie:

<https://akademia.nfz.gov.pl/cwiczenia/>.