



## Recepta na zdrowie – Konsultacja z zaleceniami aktywności fizycznej

**GRUPA  
LUXMED** 

Jesteśmy częścią 

## Konsultacja z lekarzem w zakresie medycyny sportowej dla osób dorosłych

- ☒ Lekarz zalecił Ci ćwiczenia, ale nie wiesz, od czego zacząć?
- ☒ Być może do tej pory rezygnowałeś ze sportu ze względu na dolegliwości zdrowotne, np. astmę lub problemy z ciśnieniem albo kręgosłupem?
- ☒ Rozpoczynasz przygodę z aktywnością fizyczną i zastanawiasz się, jaką dyscyplinę wybrać na początek, aby nie narazić się na kontuzje i ćwiczyć bezpiecznie?
- ☒ Nie wiesz, jak często ćwiczyć, żeby osiągnąć postawione sobie cele?
- ☒ Zniechęca Cię brak rezultatów dotychczasowego wysiłku?

**Usługę kierujemy do osób, którym lekarz zalecił aktywność fizyczną, ale w związku z obciążeniami medycznymi nie wiedzą jak do tego podejść. Podpowiemy Ci, jak ćwiczyć zdrowo i efektywnie!**

Z myślą o osobach takich jak Ty stworzyliśmy Receptę na zdrowie, w ramach której skonsultujesz się z lekarzem w zakresie medycyny sportowej.

**Dzięki Receptcie będziesz mieć szansę na bezpieczne i efektywne rozpoczęcie lub kontynuowanie uprawiania aktywności fizycznej, a co za tym idzie:**

-  poprawę zdrowia, kondycji i samopoczucia,
-  zminimalizowanie ryzyka kontuzji,
-  utrzymanie sprawności przez długie lata,
-  zminimalizowanie ryzyka rozwoju dolegliwości (m.in. układu ruchu), schorzeń i chorób (m.in. układu krążenia, cukrzycy typu 2, nowotworów).

**Pakiet zapewni Ci profesjonalną pomoc lekarza w doborze:**

-  rodzaju sportu,
-  częstotliwości,
-  intensywności wysiłku fizycznego z uwzględnieniem Twoich indywidualnych predyspozycji zdrowotnych

### Zakres programu:

**Ankieta kwalifikacji do aktywności fizycznej** – przed konsultacją lekarską poprosimy Cię o wypełnienie ankiety, w której zapytamy Cię m.in. o dotychczasową aktywność fizyczną (dyscyplina, liczba i czas trwania treningów) i choroby przewlekłe (np. układu krążenia, astma);

**Analiza składu ciała i pomiary antropometryczne** – w ramach programu wykonasz badania, które określą m.in. zawartość tkanki tłuszczowej i mięśniowej oraz wody w Twoim organizmie; dzięki badaniom dowiesz się np., czy Twoje narządy wewnętrzne nie są za bardzo otłuszczone, co mogłoby zwiększyć ryzyko wystąpienia chorób serca;

#### Indywidualna porada lekarza w zakresie medycyny sportowej:

- ✓ **cele** – lekarz pomoże Ci określić kierunek aktywności fizycznej dostosowany do Twoich potrzeb i stanu zdrowia (np. profilaktyka chorób układu krążenia, ćwiczenia w czasie ciąży, utrata wagi),
- ✓ **rodzaj aktywności** – lekarz określi i omówi zalecany i bezpieczny dla Twojego zdrowia rodzaj aktywności fizycznej, czas trwania pojedynczego treningu i częstotliwość w skali tygodnia; otrzymasz także rekomendacje dotyczące rozgrzewki i dowiesz się, które grupy mięśniowe powinny być rozwijane; lekarz doradzi Ci też, jakie ćwiczenia mogą wspierać główną aktywność fizyczną (np. ćwiczenia wydolnościowe, gibkościowe, równowagi),
- ✓ **skierowanie na dodatkowe badania** – w razie konieczności lekarz skieruje Cię na dodatkowe badania, które pozwolą skontrolować stan Twojego zdrowia,
- ✓ **zalecenia związane z ogólnym stanem** zdrowia – lekarz przekaże Ci także porady dotyczące np. profilaktyki zdrowotnej czy poprawy kondycji.

**Pamiętaj:** każdy powinien być aktywny fizycznie – nawet osoby, które zmagają się z różnymi dolegliwościami i chorobami. Nie każdy może jednak uprawiać wybraną przez siebie dyscyplinę, np. osoby z nadwagą nie powinny zaczynać aktywności od biegania, a osobom z nadciśnieniem nie jest zalecana gimnastyka. Skonsultuj się z lekarzem, aby móc uprawiać sport zdrowo i bezpiecznie oraz by nie zniechęcać się do niego z powodu źle dobranego rodzaju aktywności!

Skorzystaj z indywidualnej porady specjalisty w zakresie medycyny sportowej, aby ćwiczyć efektywnie i czerpać radość z uprawiania sportu.

*\*Program oparty jest na wytycznych Europejskiego Stowarzyszenia Medycyny Sportowej oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej.*

#### Zasady realizacji Recepty na zdrowie

- ✓ Z usług mogą korzystać osoby, które ukończyły 18 rok życia.
- ✓ Uprawnienia do korzystania ze świadczeń objętych pakietem nadawane są w terminie 24 godzin po otrzymaniu przez LUX MED Sp. z o.o. wpłaty poprzez system płatności internetowych PayU SA
- ✓ Obsługa w ramach pakietu odbywa się w wybranych centrach medycznych na terenie Warszawy, Gdańska, Krakowa Poznania i Wrocławia, w godzinach ich funkcjonowania.
- ✓ Realizacja pakietu możliwa jest w terminie 3 miesięcy od daty zakupu.
- ✓ Opłata dokonywana jest poprzez system płatności internetowej.

#### Jeżeli jesteś zainteresowany ofertą:

- wykup program na stronie <https://emarket.luxmed.pl>,
- skontaktuj się z naszym Doradcą: od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30–19:00 pod numerem telefonu **22 339 37 33**
- napisz do nas na adres e-mail: [sprzedaz\\_ind@luxmed.pl](mailto:sprzedaz_ind@luxmed.pl).