

CO ROBIĆ, ABY ODZYSKAĆ SIŁY PO SZPITALU?

**Co jeść, żeby
wzmocnić organizm?**

Praktyczne wskazówki

**Jak ćwiczyć, żeby
odbudować siłę?**

Filmy nagrane przez
fizjoterapeutę



POBIERZ MATERIAŁY



zeskanuj kod
aparatem w telefonie
lub wejdź na stronę:

<https://polspen.pl/dla-pacjentow-wypis/>

**NIE CZEKAJ AŻ SIŁY WRÓCĄ
SAME – DZIAŁAJ JUŻ DZIŚ**