

CO ROBIĆ ABY ODZYSKAĆ SIŁY PO SZPITALU?

**Co jeść, żeby
wzmocnić organizm?**

Praktyczne wskazówki

**Jak ćwiczyć, żeby
odbudować siłę?**

Filmy nagrane przez
fizjoterapeutę



ZESKANUJ KOD



aparatem w telefonie
i **pobierz materiały**
lub wejdź na stronę:

www.polspen.pl/dlapacientow/wypis

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