**Odpočiňte si během letních prázdnin a načerpejte nové síly
s VoZP**

**Praha, 12. srpna 2022 – Na 15. srpna připadá Den relaxace, který připomíná, že pravidelný odpočinek je důležitou prevencí většiny běžných onemocnění. Pomáhá udržet zdravé tělo i mysl, regeneruje svalstvo a podporuje i proces hojení. Vojenská zdravotní pojišťovna radí, jak odpočívat, a svým pojištěncům nabízí zvýhodněné pobyty v celé řadě lázeňských a rekreačních zařízení.**

Odpočinek patří společně s vyváženou stravou a pohybem mezi základní kameny zdravého životního stylu. Kratší klidné chvíle během dne a kvalitní spánek by si člověk měl dopřávat celoročně. *„Během spánku se tělo zbavuje odpadních látek, dochází k jeho regeneraci a uvolnění od stresu. Posiluje se tak imunitní systém a člověk je méně náchylný k různým nemocem, od nachlazení až po poruchy kognitivních funkcí mozku,“* říká MUDr. Kristina Slavíková, revizní lékařka VoZP.

K dlouhodobé péči o zdravý odpočinek patří i delší pauzy od pracovního procesu, které slouží hlavně k úlevě od stresu a načerpání nové energie. Ideální dovolená by proto měla trvat alespoň dva týdny. *„Ať už preferujete trávení dovolené se sportem, turistikou, nebo odpočinkem na pláži, pro ideální regeneraci organismu je nejdůležitější její délka. Lidskému tělu trvá několik dnů, než se aklimatizuje a přepne do odpočinkového módu, a pouhý týden proto většinou nestačí,“* vysvětluje revizní lékařka Vojenské zdravotní pojišťovny.

V České republice se velké oblibě těší také lázeňské pobyty, poskytující ozdravné procedury i odbornou lékařskou péči. Vojenská zdravotní pojišťovna nabízí členům BeneFit Klubu slevy na vybrané pobyty v resortech napříč Českou republikou. Více informací naleznete na <https://www.vozp.cz/benefit-klub>.

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.
Jana Přiklopilová

Account Manager
Tel.: +420 224 810 809, +420 721 331 593

E-mail: jana.priklopilova@stance.cz
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)