

Zadbaj o zdrowie z NFZ



8 tygodni do zdrowia to program treningowy NFZ, który zachęca do regularnej aktywności fizycznej.

Darmowy program treningowy uzupełniony o porady ekspertów znajdziesz na kanale YouTube **Akademia NFZ**.



DIETY NFZ to portal przygotowany przez NFZ, którego celem jest zachęcenie Polaków do zdrowego odżywiania.

Sięgnij po spersonalizowane plany żywieniowe, które możesz wygenerować po zarejestrowaniu się w portalu www.diety.nfz.gov.pl



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Kawa szkodzi zdrowiu? Cukier z owoców nie tuczy?
Czy omijanie posiłków pomaga schudnąć?
Dowiedz się co jest FAKTEM, a co MITEM.**

Nie daj się zmylić!

Świadomość społeczeństwa na temat zdrowego stylu życia stale wzrasta. Coraz częściej posiłkujemy się wiedzą i ciekawostkami zasięgniętymi z Internetu. Niestety w sieci rozpowszechnianych jest wiele mitów dotyczących zdrowego stylu życia. Należy więc weryfikować źródła informacji, żeby nie zaszkodzić sobie ani osobom ze swojego otoczenia.

Upewnij się, że strony, z których czerpiesz wiedzę, są rzetelne i zawierają sprawdzone informacje.



FAKTY o zdrowiu

- **Owoce i soki owocowe należy jeść z umiarem.**

Owoce poza wieloma witaminami i minerałami zawierają również fruktozę, czyli cukier prosty. Jego nadmierne spożywanie może prowadzić do otyłości, cukrzycy typu 2 oraz wielu innych chorób. Nie rezygnuj w owoców, ale jedz je z umiarem i rozsądkiem.

- **Picie podczas posiłków jest zdrowe.**

Picie podczas posiłku, wbrew rozpowszechnianym opiniom, nie szkodzi zdrowiu. Wręcz przeciwnie, picie wody do posiłku pomaga prawidłowo rozdrobnić jedzenie, wspomaga transport pokarmu, a także, co ważne, nie zaburza trawienia.

Pamiętaj, że najzdrowszym napojem, nie tylko do posiłku, jest czysta woda.



MITY o zdrowiu

- **Omijanie posiłków pomaga schudnąć.**

Zdecydowanie nie! Regularność posiłków jest podstawą zdrowej diety. Gdy wydłużamy czas pomiędzy posiłkami, zaburzamy funkcjonowanie organizmu, zmuszając go do nadmiernego magazynowania składników odżywczych. Skutek pominięcia posiłku może być wręcz odwrotny od zamierzonej utraty kilogramów.

- **Kawa jest szkodliwa dla organizmu.**

Obalamy kolejny mit. Kawa pita w odpowiednich ilościach nie szkodzi zdrowiu. Co ciekawe, najnowsze badania wskazują na prozdrowotne właściwości tego napoju. Dzięki zawartości makro i mikroelementów oraz polifenoli, kawa może mieć działanie antyoksydacyjne. Dlatego polecana jest m. in. przy chorobach takich jak cukrzyca typu 2 czy niektórych rodzajach nowotworów.

Pamiętaj o profilaktyce

- **Zadbaj o zdrową dietę** - jedz produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce oraz rośliny strączkowe. Ogranicz nadmierne spożycie cukru, soli, czerwonego mięsa i alkoholu.



- **Zadbaj o regularną aktywność fizyczną** - wykonuj ćwiczenia wzmacniające mięśnie, o umiarkowanej intensywności, minimum 2-3 razy w tygodniu po około 30 min.



- **Kontroluj masę ciała** - waż się regularnie, na czczo, nie częściej niż raz w tygodniu, zawsze o tej samej porze.



- **Zadbaj o zdrowy i higieniczny styl życia** - naucz radzić sobie ze stresem, zadbaj o odpowiednią długość i jakość snu. Unikaj używek (nikotyny, alkoholu, środków psychoaktywnych).

