

Zrób postanowienia dla zdrowia!

Początek nowego roku to dobry moment, by przyjrzeć się codziennym nawykom i zaplanować zdrowe zmiany. W dotrzymaniu noworocznych postanowień pomoże m.in. portal z darmowymi dietami prowadzony przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Z badań opinii społecznej wynika, że na przełomie grudnia i stycznia noworoczne postanowienia przygotowuje zdecydowana większość z nas. Na czele tworzonej listy warto umieścić zmiany związane ze zdrowiem. Na nowy rok zaplanuj „przegląd” organizmu, do listy codziennych czynności dopisz ćwiczenia, zerwij z używkami, a lodówkę wypełnij warzywami i owocami. Zbędne kilogramy urosły na przestrzeni ostatnich lat do rangi jednego z najpoważniejszych wyzwań zdrowotnych. Z szacunków wynika, że w Polsce nadwagę lub otyłość ma już 46 proc. kobiet oraz 62 proc. mężczyzn. Za wysoka waga to zaś problem nie tylko estetyczny. Otyłość jest chorobą, która może prowadzić do szeregu groźnych powikłań, m.in. cukrzycy typu 2 i insulinoporności, nadciśnienia tętniczego, chorób nerek, niektórych nowotworów.

Zmierz się z wagą

Ze swoją wagą możesz zmierzyć się, odwiedzając salę obsługi klientów śląskiego NFZ w Katowicach przy ul. Kossutha 13. W samoobsługowym kiosku profilaktycznym dowiesz się, ile ważysz, poznasz swój wskaźnik BMI, informujący o nadwadze lub otyłości oraz sprawdzisz dokładny skład ciała. Doradca na stanowisku ds. profilaktyki i promocji zdrowia podpowie, jak zmienić dietę i ułożyć zdrowszy jadłospis, korzystając z darmowego portalu diety.nfz.gov.pl. Z jego pomocą możesz przygotować dla siebie menu oparte o dietę DASH - uważaną za najzdrowszą na świecie - o wartości kalorycznej dopasowanej do masy ciała oraz codziennego trybu życia. Podstawą takiego jadłospisu są świeże produkty o jak najmniejszym stopniu przetworzenia - warzywa, owoce, ryby, orzechy, zdrowe tłuszcze czy pełnoziarniste pieczywo. Dodatkowo w portalu specjalną dietę znajdą dla siebie m.in. seniorzy, osoby cierpiące na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze krwi czy depresję. Umożliwia on również stworzenie wspólnego planu



8 tygodni do zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Partnerzy projektu
MZ
Ministerstwo Zdrowia



zdrowych posiłków dla całej rodziny. Diety NFZ możesz mieć zawsze pod ręką w aplikacji mojejKP.

Wstań z kanapy

Do zdrowia na talerzu dołącz regularnie ćwiczenia. Każdego dnia powinniśmy poświęcić na nie minimum pół godziny. Regularna aktywność fizyczna pozwala spalić kalorie, poprawia samopoczucie i pomaga w profilaktyce wielu chorób, m.in. raka jelita grubego czy nowotworu piersi. Z myślą o tych, którzy ciągle szukają motywacji, by wykonać pierwszy krok i zacząć ćwiczyć, Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował bezpłatny program treningowy „8 tygodni do zdrowia”. Cykl składa się z ośmiu filmów instruktażowych o długości 35 minut i stopniowo wzrastającym poziomie intensywności,



przygotowanych z udziałem trenerów, lekarza, fizjoterapeuty i psychologa. Wszystkie filmy znaleźć można na profilu Akademii NFZ w serwisie YouTube.

Nie odkładaj zdrowia na później

Do kalendarza na nowy rok wpisz badania profilaktyczne. Wszystkie osoby po 40. roku życia mogą wykonać bezpłatny „przegląd” swoich organizmów po okresie pandemii dzięki programowi „Profilaktyka 40 Plus”. By z niego skorzystać, nie potrzebujesz skierowania od lekarza. Wystarczy zalogować się do Internetowego Konta Pacjenta i wypełnić specjalny kwestionariusz. Na podstawie odpowiedzi na pytania dotyczące m.in. zdiagnozowanych już chorób i codziennych nawyków, system dobierze pakiet badań do wykonania.

PROFILAKTYKA 40 PLUS

#badaMYsię

Masz 40 lat lub więcej?
Skorzystaj z pakietu bezpłatnych badań diagnostycznych i bądź zdrow!

SPRAWDŹ NA

WWW.GOV.PL/PROFILAKTYKA

POLSKI ŁĄD

MZ
Ministerstwo Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Program Profilaktyka 40 Plus jest elementem Polskiego Łądu.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590