

Zadbaj o siebie z Dietami NFZ

Nie masz pomysłów na zdrowe posiłki z wykorzystaniem sezonowych produktów? A może szukasz nowych inspiracji na szybkie, proste i pyszne dania? Skorzystaj z Diet NFZ - portalu, na którym znajdziesz gotowe jadłospisy, ebooki i porady, jak jeść zdrowiej.

Portal Diety NFZ to bezpłatne narzędzie online, które pomoże już ponad milionowi użytkowników w przyjęciu zdrowszych nawyków żywieniowych. Z 19 zbilansowanymi planami żywieniowymi opartymi na rekomendowanej przez specjalistów diecie DASH, tysiącami prostych i zdrowych przepisów opracowanych przez dietetyków oraz bogactwem narzędzi wspierających Twoją drogę do zdrowia, Diety NFZ to idealna platforma do poprawy Twojego odżywiania i ogólnego samopoczucia.



Co oferują Diety NFZ?

- **Plany Żywieniowe:** Wybierz spośród 19 planów dostosowanych do różnych potrzeb, w tym dla osób z cukrzycą, nadwagą i otyłością, nadciśnieniem, wegetarian, seniorów oraz całych rodzin.
- **Kalkulator BMI:** Rozpocznij od obliczenia swojego wskaźnika masy ciała (BMI), aby określić swoje zapotrzebowanie energetyczne i ocenić ryzyko chorób związanych z nadwagą.
- **Lista Zakupów:** Wygeneruj praktyczną listę zakupów dla wybranego planu, z możliwością wykluczenia nie ulubianych lub szkodliwych produktów oraz ozna-

czenia tych, które już masz w domu.

- **Dziennik Żywieniowy:** Śledź swoje posiłki i monitoruj postępy, zwłaszcza jeśli Twoim celem jest utrata wagi.
- **E-booki:** Skorzystaj z bezpłatnych zasobów, takich jak e-book „Dieta Lekkostrawna”, opracowany we współpracy z Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego PZH – Państwowym Instytutem Badawczym, dla osób wymagających łagodnej diety przy problemach trawiennych.

Portal jest stale rozwijany, aby sprostać potrzebom użytkowników, z regularnie dodawanymi nowymi funkcjami i zasobami.

Dieta DASH

Dieta DASH, będąca podstawą wszystkich planów na portalu Diety NFZ, jest uznawana za najzdrowszą na świecie i ma naukowo udowodnione korzyści:

- Pomaga w zarządzaniu wagą
- Obniża ciśnienie krwi
- Zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2
- Zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym

Dieta dla każdego

Diety NFZ to rozwiązanie zarówno dla osób zdrowych, które chcą poprawić swoje nawyki żywieniowe, jak i dla tych zmagających się z chorobami przewlekłymi, takimi jak nadciśnienie, cukrzyca czy otyłość. Z portalu

korzystają zarówno młodzi dorośli (najaktywniejsze grupy to 20-30 i 30-40 lat), jak i seniorzy powyżej 60. roku życia. Popularne plany, takie jak DASH Nadwaga i Otyłość (23%) czy DASH Classic (20%), pokazują, że portal odpowiada na różnorodne potrzeby.

Zacznij już dziś!

Niezależnie od tego, czy chcesz wesprzeć leczenie choroby przewlekłej, schudnąć, czy po prostu lepiej się odżywiać, Diety NFZ mają coś dla Ciebie. Odwiedź www.diety.nfz.gov.pl już dziś, aby rozpocząć swoją podróż ku zdrowszemu odżywianiu. Nie musisz się rejestrować, aby wypróbować plan „DASH Classic na 7 dni”. Podejmij wyzwanie i pocuj różnicę.

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