

Na Nowy Rok podaruj sobie zdrowie!

Przełom roku to moment, kiedy planujemy kolejne wyzwania i podejmujemy się nowych postanowień. Wśród tych najczęściej wymienianych przez Polaków znajdują się plany związane z prowadzeniem zdrowego stylu życia. Jednym z najpopularniejszych postanowień na nadchodzący rok jest rzucenie zbędnych kilogramów i zdrowe odżywianie a także ogólna poprawa samopoczucia. Podpowiadamy, jak zrealizować noworoczne plany.

ZDROWE ODŻYWIENIE - OD CZEGO ZACZĄĆ?

Zdrowe, zbilansowane posiłki, które do tego są pyszne i syca na długo to duże wyzwanie, szczególnie dla osób rozpoczynających swoją przygodę z dietą. Śródziemnomorska, ketogeniczna, wegetariańska... mnogość propozycji, które można znaleźć w internecie potrafi przytłoczyć i zniechęcić nawet najbardziej zmotywowanych. Jak wybrać właściwy sposób żywienia? Z pomocą przychodzi portal Diety NFZ i propozycja planów żywieniowych opartych na diecie DASH. Diety NFZ to gotowe jadłospisy o różnej kaloryczności, dostosowane nie tylko do preferencji żywieniowych, ale również zdrowotnych. Oprócz klasycznego planu żywieniowego, można zdecydować się na dietę wegetariańską czy jadłospis wspierający leczenie niektórych schorzeń.



DIETA DASH W PRAKTYCE

DASH to sposób żywienia oparty o jak najmniej przetworzone produkty spożywcze – świeże warzywa i owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełnoziarniste produkty, ryby i owoce morza, chudy drób, orzechy, nasiona i oleje roślinne. Ten rodzaj żywienia zakłada niższe spożycie czerwonego mięsa, słodczy, cukru i soli, a koncentruje się na dostarczaniu organizmowi prozdrowotnych składników m.in. błonnika, witamin, minerałów i zdrowych tłuszczów. Dieta DASH jest rekomendowana przez polskie i europejskie towarzystwa naukowe. Narodowy Fundusz Zdrowia, przygotowując portal Diety NFZ, stworzył na bazie diety DASH kompleksowe plany żywieniowe ułatwiające tworzenie zdrowych i zbilansowanych posiłków dla siebie i całej rodziny.

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE - SKORZYSTAJ Z DIET NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia udostępnił serwis, na którym można otrzymać dostęp do darmowego planu dietetycznego na 28 dni. Aby z niego skorzystać, należy zarejestrować się przez podanie adresu e-mailowego. Po zalogowaniu wystarczy wpisać kilka podstawowych informacji o sobie (płeć, wiek, masę ciała, wzrost, rodzaj wykonywanej na co dzień aktywności fizycznej). Na podstawie tych danych wyliczane są wskaźniki kluczowe w doborze właściwej diety, czyli:

BMI – miernik stosowany do klasyfikacji nadwagi, otyłości i niedowagi; masa ciała w kilogramach podzielona przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu.

PPM – wskaźnik całkowitej przemiany materii; określa najniższy poziom przemian energetycznych, jaki zachodzi w organizmie człowieka w warunkach całkowitego spokoju psychicznego, fizycznego, na czczo i w optymalnym mikroklimacie.

CPM – miernik całodobowego wydatku energetycznego człowieka, na który składają się podstawowa przemiana materii (PPM) i ponadpodstawowa przemiana materii (PPPM); zależny od aktywności fizycznej w ciągu dnia.

Użytkownik serwisu otrzymuje informację, jakie jest jego zapotrzebowanie kaloryczne. Może zapoznać się z czterema różnymi dietami (1200 kcal, 1500 kcal, 1800 kcal i wegetariańską), a następnie wybrać spośród nich tę, która będzie odpowiadała wyliczonemu zapotrzebowaniu. Gotowy plan żywieniowy można przeglądać na stronie serwisu lub

pobrać pliki pdf, wydrukować i korzystać jak z książki kucharskiej. Dodatkowym ułatwieniem jest opcja wygenerowania listy zakupów, dzięki której przygotowanie zdrowych posiłków jest jeszcze prostsze!

PLAN NA NOWY ROK? POWRÓT DO ZDROWIA PO COVID-19!

Zdrowe odżywianie to nie jedyny aspekt życia, nad którym warto popracować w Nowym Roku. Wiele osób zmagają się z skutkami przebytego COVID-19. Powrót do pełnego zdrowia może trwać nawet kilka miesięcy – po chorobie nasz organizm jest osłabiony, a niektóre dolegliwości nie ustępują tak szybko, jak byśmy tego oczekiwali. Z pomocą przychodzi program NFZ „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”, dzięki któremu szybciej wrócisz do formy sprzed choroby.

„8 tygodni do zdrowia po COVID-19” to kompleksowy program, który składa się z serii 16 filmów. Znajdziesz w nich 8 filmów zawierających praktyczne wskazówki i cenne porady ekspertów oraz 8 programów treningowych z gotowymi zestawami ćwiczeń. Więcej informacji o programie znajdziesz na stronie www.akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia-po-covid-19/. W każdym odcinku występują - lekarz, fizjoterapeuta, trenerzy, psycholog i dietetyk. Z programu możesz korzystać jak Ci wygodnie. Ćwiczyć z telefonem, tabletem czy przed komputerem lub telewizorem. Zawsze możesz wrócić do wybranego odcinka programu i powtórzyć trening lub konkretne ćwiczenie.

„8 TYGODNI DO ZDROWIA PO COVID-19” TO PROGRAM:

- przygotowany przez fizjoterapeutów, lekarza, psychologa, dietetyka oraz profesjonalnych trenerów,
- bezpłatny,
- dostępny dla każdego na telefonie, tablecie, komputerze i telewizorze (wystarczy dostęp do Internetu).

Lekarz doradza między innymi jak zmniejszyć objawy zespołu przewlekłego zmęczenia. Jak ćwiczyć w cukrzycy? Czy treningiem można zwiększyć odporność i zmniejszyć ryzyko zachorowania na COVID-19? Jak można poprawić koncentrację i pamięć?

Fizjoterapeuta pokazuje jak prawidłowo ćwiczyć, podpowiada jak dbać o kręgosłup i stawy. Trenerzy prowadzą treningi o różnym natężeniu, dzięki którym poczujesz się lepiej.

Psycholog tłumaczy jaki wpływ na zdrowie ma prawidłowy oddech. Skąd czerpać wewnętrzną motywację? Jak pracować nad koncentracją i skupieniem? Jak wzmacniać więzi rodzinne?

Dietetyk doradza jak komponować posiłki, aby organizm mógł się zregenerować po przebyciu COVID-19.

Projekt jest też dla osób, które nie chorowały na COVID-19. Aktywność fizyczna, doskonalenie technik oddychania, zadbanie o chwilę relaksu i zdrowy posiłek przydadzą się każdemu. Dzięki programowi poczujesz radość z dbania o zdrowie.

Zadbaj o siebie w nowym roku – wejdź na www.akademia.nfz.gov.pl i skorzystaj z programów profilaktycznych przygotowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

8 tygodni do zdrowia



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