

# Zmień nawyki na dobre

**Twoje zdrowie, jakość życia i kondycja zależą w bardzo dużym stopniu od Ciebie. To głównie Twoje decyzje i wybory odpowiadają za Twoje życie. Zmień nieprawidłowe nawyki na takie, które wspierają zdrowie.**

## Zdrowie zależy od stylu życia

**Na zdrowy styl życia składają się:**

- aktywność fizyczna
- zdrowe żywienie
- odpoczynek i sen
- regularne badania profilaktyczne
- unikanie używek

Powoli zmieniaj swoje nawyki żywieniowe i wprowadzaj aktywność fizyczną do codziennego życia. Łatwiejsze nawyki wykształca się szybciej, trudniejsze wymagają więcej czasu.

## Filary zdrowia - ruch i sposób żywienia

Bardzo ważnymi czynnikami wspierającymi zdrowie są aktywność fizyczna oraz sposób żywienia. Powinny być dopasowane do Twoich potrzeb i możliwości.

**Aktywność, która sprawia Ci przyjemność, poprawia stan Twojego zdrowia:**

- sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała
- wzmacnia układ odpornościowy
- zmniejsza ryzyko występowania chorób przewlekłych

## Portal Diety NFZ

**Zdrowe żywienie nie musi być trudne. Na portalu diety NFZ znajdziesz:**

- plany żywieniowe oparte na diecie DASH
- porady oraz wskazówki, jak budować zdrowe nawyki żywieniowe
- e-booki z przepisami

Więcej informacji znajdziesz na [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

## Wyrób w sobie codzienne nawyki

Żeby wprowadzić prozdrowotne zasady w życie, musisz wyrobić sobie nowe nawyki. Aby łatwiej to osiągnąć:



Ministerstwo  
Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

- określ dokładnie, co chcesz zmienić - wyznacz cel, który chcesz osiągnąć
- poznaj korzyści wprowadzania zmian
- nastaw się pozytywnie
- zacznij od jednego, prostego nawyku - czegoś, co jest łatwe
- daj sobie czas, nie zniechęcaj się
- mierz swoje postępy - dzięki temu zauważysz zmiany
- świętuj małe sukcesy - ciesz się swoimi osiągnięciami!

## Zadbaj o zdrowy sen

Sen jest niezbędny do prawidłowego funk-

cjonowania organizmu człowieka. Podczas snu organizm odpoczywa i regeneruje się, a w szczególności mózg i ośrodkowy układ nerwowy. Na sen składają się dwie odmienne fazy: NREM oraz REM, następujące po sobie co około 90 minut. Przejście tych cykli gwarantuje efektywność snu i daje siłę oraz motywację do działania. Zadbaj o odpowiednią higienę snu. Najlepiej spać 7-9 godzin na dobę. Zbyt krótki sen źle wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne.

## Sposoby na dobry sen:

- pilnuj stałej pory snu

- zadbaj o wygodny materac
- odpręż się przed snem
- nie rób drzemek po godz. 15:00
- sprzątnij i wywietrz pokój
- zapisz rzeczy do zrobienia
- unikaj światła w nocy
- kładź się do łóżka wtedy, gdy odczuwasz senność

## Zmiany krok po kroku

Bardzo ważna w codziennym życiu jest aktywność fizyczna. Zamień prozdrowotne zasady w codzienne nawyki.

## Zacznij od małych zmian:

- ogranicz siedzenie do minimum

- zamiast windy wybieraj schody
- zamiast samochodu czy autobusu wybierz spacer
- jeśli korzystasz z komunikacji miejskiej, wysiądź wcześniej, żeby przejść się kilka minut

## Zdrowe smaki świąt

W tym wyjątkowym okresie na naszym stole królują tradycyjne, często ciężkostrawne i kaloryczne potrawy świąteczne. Jeśli chcemy, by świętowanie nie skończyło się nadprogramowymi kilogramami, warto sięgnąć po zdrowsze rozwiązania.

W e-bookach NFZ znajdziesz przepisy na szybkie

i zdrowe dania. Aromatyczne przyprawy, które dodasz do swoich potraw, nie tylko wzbogacą ich smak, ale także wprowadzą Cię w świąteczny nastrój. Sporządzona z wyprzedzeniem lista zakupów ułatwi Ci zdobycie składników potrzebnych do ich przygotowania. Wspólne chwile spędzone przy stole z rodziną, radośne rozmowy oraz podtrzymywanie tradycji będą miały pozytywny wpływ na Twoje samopoczucie.

Przepisy na zdrowe i smaczne dania znajdziesz w e-bookach na portalu Diety NFZ na stronie: [www.diety.nfz.gov.pl/e-booki](http://www.diety.nfz.gov.pl/e-booki).

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**