

Wiosna to najlepszy czas, by zadbać o zdrowie. NFZ podpowiada, jak to zrobić

Po zimowych miesiącach pełnych szarych dni i ograniczonej aktywności, wiosna przynosi nową energię i motywację do zmian. To idealny moment, by zadbać o zdrowie, kondycję i dietę. Narodowy Fundusz Zdrowia oferuje darmowe narzędzia, które pomogą wprowadzić zdrowe nawyki bez konieczności wydawania pieniędzy. Sprawdź, jak możesz skorzystać z porad specjalistów!

Postaw na profilaktykę. Akademia NFZ czeka na Ciebie

Zdrowie to nie tylko leczenie chorób, ale przede wszystkim zapobieganie im. NFZ zachęca do regularnych badań i korzystania z materiałów edukacyjnych dostępnych na portalu Akademii NFZ - <https://akademia.nfz.gov.pl/>. Znajdziesz tam porady dla kobiet, mężczyzn, seniorów oraz dzieci. Eksperti podpowiedzą, jak zadbać o odporność, jakie badania warto wykonać na wiosnę i co zrobić, by uniknąć chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie. Regularna profilaktyka pozwala na wczesne wykrycie wielu schorzeń, co zwiększa szanse na ich skuteczne leczenie.

Akademia NFZ oferuje także materiały dotyczące zdrowia psychicznego, które w dzisiejszych czasach jest równie istotne, co kondycja fizyczna. Stres, przemęczenie i brak snu mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, dlatego warto dowiedzieć się, jak sobie z nimi radzić.

Warto wiedzieć: Wiosna to idealny czas, aby zadbać o zdrowy sen. Akademia NFZ podkreśla, że odpowiednia higiena snu, czyli regularne godziny kładzenia się spać, unikanie ekranów przed snem oraz odpowiednia temperatura w sypialni, znacząco wpływają na nasze samopoczucie i odporność organizmu.

Ruch to zdrowie. Sprawdź aplikację MojeFizjo+

Gdy temperatura rośnie, łatwiej znaleźć motywację do ru-

chu. Spacer, jogging czy rower to świetny sposób na poprawę samopoczucia. NFZ rekomenduje aplikację MojeFizjo+ - <https://mojefizjo.nfz.gov.pl/> - która pomaga dobrać odpowiednie ćwiczenia. Jest darmowa i zawiera plany treningowe dla każdego - od osób zmagających się z bólem pleców po tych, którzy chcą poprawić kondycję.

Dzięki MojeFizjo+ można także monitorować swoje postępy i dostosowywać trening do własnych potrzeb. Aplikacja oferuje ćwiczenia wzmacniające, rozciągające oraz regeneracyjne, co jest szczególnie ważne dla osób prowadzących siedzący tryb życia.

Praktyczny tip: Wystarczy 20-minutowy spacer dziennie i kilka prostych ćwiczeń, by poprawić swoją formę. MojeFizjo+ podpowie Ci, jak zacząć! Jeśli dopiero wracasz do aktywności fizycznej, warto rozpocząć od ćwiczeń rozciągających i stopniowo zwiększać intensywność.

Zdrowa dieta na wiosnę? NFZ ma gotowe plany

Wiosna to doskonały czas na zmianę nawyków żywieniowych. Portal Diety NFZ - <https://diety.nfz.gov.pl/> - oferuje darmowe jadłospisy, oparte na zdrowej diecie DASH. Znajdziesz tam 19 różnych planów żywieniowych, dostosowanych do różnych grup wiekowych i potrzeb zdrowotnych.

Dieta DASH pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze, zmniejszyć ryzyko chorób serca i poprawić ogólne samopoczucie. Zbilan-



sowane posiłki, bogate w warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty, dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Portal Diety NFZ oferuje również możliwość wygenerowania listy zakupów, co ułatwia planowanie zdrowych posiłków.

Spróbuj nowości: Sałatka z młodej rzodkiewki i szpinaku to jeden z przepisów dostępnych na portalu NFZ. Prosta w przygotowaniu i pełna witamin! Wiosna to także czas na świeże zioła - warto włączyć do diety natkę pietruszki, bazylię czy koper, które nie tylko wzbogacają smak potraw, ale i dostarczają cennych mikroelementów.

Przepis na zdrowe śniadanie: malinowo-kokosowa gryczanka

Jeśli szukasz inspiracji na zdrowy, pełnowartościowy posiłek, spróbuj malinowo-kokosowej gryczanki. Ten przepis pochodzi z portalu Diety NFZ i dostarcza energii na cały poranek.

Składniki:

- 2 garście malin (140 g)
- 2 garście jagód (100 g)
- 1 garść borówek amerykańskich (50 g)
- 1 łyżka wiórków kokosowych (6 g)
- 4 sztuki orzechów włoskich (16 g)

- 5 łyżek płatków gryczanych (50 g)
- ¾ szklanki napoju migdałowego (200 ml)
- ½ łyżki nasion chia (5 g)

Przygotowanie: Płatki gryczane, wiórki kokosowe i posiekane orzechy ugotuj na napoju migdałowym. Następnie dodaj jagody i maliny, dokładnie wymieszaj. Na wierzch posyp nasionami chia i borówkami. Smacznego!

Zdrowie w Twoich rękach

Dzięki darmowym narzędziom NFZ wiosenne zmiany w stylu życia mogą być łatwe i skuteczne. Wystarczy kilka prostych

kroków - **regularne badania, więcej ruchu i zdrowa dieta** - by poczuć się lepiej i zadbać o swoje zdrowie.

Nie trzeba dużych wyrzeczeń - kluczem jest konsekwencja i stopniowe wprowadzanie zdrowych nawyków. Jeśli brakuje Ci motywacji, skorzystaj z aplikacji i programów oferowanych przez NFZ. Małe zmiany w codziennym życiu mogą przynieść ogromne korzyści dla zdrowia i samopoczucia.

Sprawdź Akademię NFZ, MojeFizjo+ i Diety NFZ i wprowadź pozytywne zmiany już dziś! Wiosna to najlepszy moment, by zadbać o siebie i cieszyć się dobrą formą przez cały rok.

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