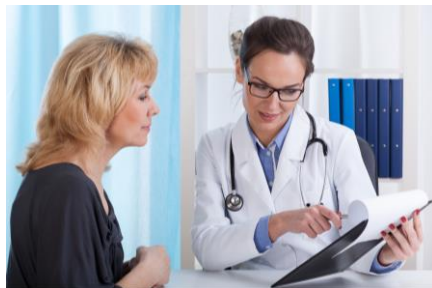


Żyj zdrowo i pamiętaj o badaniach

Regularne badania kontrolne dają szansę na wczesne wykrycie wielu chorób i ich wyleczenie. O zdrowie całej rodziny pomoże zadbać kalendarz badań na stronie Akademii NFZ.

By z niego skorzystać, zaznacz płeć, wskaż suwakiem wiek swój lub osoby, dla której chcesz uzyskać informacje, i kliknij „Sprawdź”.



Kalendarz badań profilaktycznych to:

- badania dobrane na podstawie wieku i płci
- informacje, jak i gdzie zapisać się na badanie
- profilaktyka dla dzieci i młodzieży od urodzenia do 18. roku życia
- informacje o dodatkowych uprawnieniach i profilaktyce dla kobiet w ciąży.

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

nfz.gov.pl

Postaw na zdrowie 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.

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: <https://diety.nfz.gov.pl/>

Wyrób w sobie codzienne nawyki

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

- 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 zdrowie psychiczne

- Zadbaj o odpowiednią higienę snu. Najlepiej spać 7–9 godzin na dobę. Zbyt krótki sen źle wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne.
- Prawidłowe nawyki żywieniowe dodadzą więcej energii do zmagania się z codziennymi wyzwaniami.
- Wybierz aktywność, którą lubisz. Może to być spacer, jazda na rowerze czy kurs tańca. Ważne, żeby ruszać się regularnie.
- Ogranicz używki – pobudzają organizm. Negatywne skutki po ich zażyciu mogą utrzymywać się przez długi czas.
- Pielęgnuj relacje z bliskimi, przy których możesz być sobą. Dziel się z nimi dobrymi i gorszymi momentami. Dzięki takim relacjom nabierasz pewności siebie, nie zmagasz się samotnie ze swoimi problemami.



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.

