

## Jak utrzymać motywację?

Większość z nas rezygnuje z realizacji postanowień noworocznych już w pierwszym miesiącu.

### Co pobudzi naszą motywację?

- Wyznaczymy sobie realne cele, możliwe do osiągnięcia.
- Rozłożymy realizację celów na etapy, osiągamy je stopniowo.
- Ustalmy sobie czas na ich realizację.
- Nie traktujmy ich jako przymus lecz jako coś co sprawi nam przyjemność.

### Przydatne linki:

- <https://diety.nfz.gov.pl>
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka-40-plus>



DIETY.NFZ.GOV.PL  
ZAREJSTRUJ SIĘ I JEDZ ZDROWO, ŻYJ ZDROWO!

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

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

Akademia NFZ  

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**



Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Noworoczne postanowienia dla zdrowia



### Postanowienia noworoczne

- ❖ Przełom Starego i Nowego Roku to czas, w którym podsumowujemy ubiegły rok i tworzymy plany na kolejny.
- ❖ Badania pokazują, że 74,1% Polaków rozpoczyna nowy rok z postanowieniami noworocznymi. Co czwarta osoba trwa w swoich postanowieniach dwa tygodnie bądź krócej, z czego 10,3% nawet nie zaczyna ich realizować.\*
- ❖ Zaplanuj postanowienia z Akademią NFZ  

CZY ZNASZ...

## Najczęstsze postanowienia noworoczne

Wśród top 10 postanowień noworocznych Polaków na 2021 rok:

- pierwsze miejsce zajmowało zwiększenie aktywności fizycznej 38%;
- na drugim miejscu było postanowienie o oszczędzaniu pieniędzy 37%;
- kolejne dotyczyło zdrowego odżywiania 32%;
- i pozbycie zbędnych kilogramów 30%.

Ważnym postanowieniem było także poprawienie jakości snu i wypoczynku 22%.\*

\*badanie przeprowadzone przez SW RESEARCH.

## Zdrowe postanowienia

Warto wykorzystać przełom starego i nowego roku i zapoczątkować nawyki, które korzystnie wpłyną na nasze zdrowie.

Zdrowe postanowienia noworoczne:

- **Regularny ruch.** Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) około 2 mln zgonów rocznie wiąże się z brakiem aktywności fizycznej. Nawet około 85% ludzi prowadzi siedzący tryb życia. Jedną z konsekwencji braku ruchu jest nadwaga lub otyłość. WHO zaleca, aby osoby dorosłe podejmowały w tygodniu co najmniej 150 do 300 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aerobowej aktywności fizycznej.
- **Zdrowa dieta.** Dieta i styl życia mają ogromny wpływ m.in na ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że można byłoby zapobiec 30–50% zgonów z powodu choroby nowotworowej dzięki stosowaniu zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Trzy z dwunastu zaleceń dotyczą zasad żywienia.
- **Regularne badania profilaktyczne.** W ferworze codziennych obowiązków, pracy i czasu dla rodziny łatwo zapomnieć o kontrolowaniu własnego stanu zdrowia. Dlatego warto w postanowieniach noworocznych uwzględnić regularne badania profilaktyczne.
- **Zdrowy sen.** Sen jest podstawową, biologiczną potrzebą naszego organizmu. Polega na wyłączeniu aktywności ośrodkowego układu nerwowego i jego odnowie na poziomie fizycznym. Długi i dobry sen pomaga w radzeniu sobie ze stresem.

Pracujesz i uczysz się efektywniej, bo masz lepszą koncentrację, zyskujesz energię i dobry humor, regenerujesz organizm, wolniej się starzejesz, wzmacniasz układ odpornościowy, dzięki czemu zmniejszasz ryzyko chorób oraz ryzyko zgonu z powodu zawałów i udarów, oczyszczasz mózg z toksyn, zmniejszasz ryzyko nadwagi i otyłości (brak snu zwiększa uczucie głodu i powoduje apetyt na pokarmy wysokokaloryczne, a zwłaszcza na słodkie), lepiej radzisz sobie z emocjami.

- **Zdrowie psychiczne.** Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne. Spróbuj codziennie wygospodarować czas tylko dla siebie. Warto ograniczyć czas spędzany przed komputerem, telefonem i telewizorem.

## 8 tygodni do zdrowia

Jak zrealizować postanowienia o zwiększeniu aktywności fizycznej?

Weź udział w darmowym programie „8 tygodni do zdrowia” i zadbaj o swoją kondycję oraz odporność.

### Co zyskasz?

Treningi pomogą Ci:

- uzyskać większą sprawność fizyczną;
- poprawić ogólną wydolność organizmu;
- obniżyć ciśnienie krwi;
- wpłynąć na lepszą pracę serca;
- zapobiegać chorobom przewlekłym;
- zredukować masę ciała (nawet do 3 kg);
- budować odporność, co jest szczególnie ważne w okresie pandemii.



## Diety NFZ

Jak skorzystać z bezpłatnych planów żywieniowych przygotowanych przez specjalistów? Wykonaj 4 kroki:

- wejdź na stronę portalu Diety NFZ;
- zarejestruj się – wystarczy, że podasz e-mail i ustalisz swoje hasło;
- wpisz dane, czyli wzrost, wiek, płeć – dzięki nim określisz wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne;
- wybierz odpowiednią dietę. Otrzymasz szczegółowy jadłospis z przepisem, jak przyrządzić każdą potrawę. Możesz zamieniać potrawy na inne w podobnej kaloryczności. Wygenerujesz też listę zakupów.