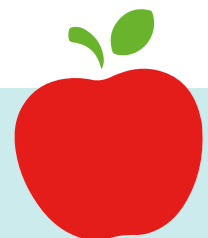


DOBRE RADY NA CAŁY ROK

nie tylko dla seniorów



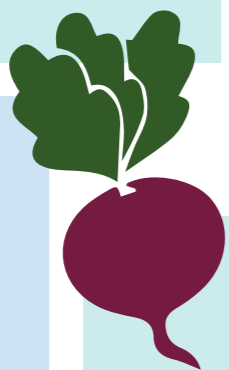
MARZEC

Dbaj o samopoczucie poprzez zdrową dietę. Inspiracje znajdziesz na diety.nfz.gov.pl – dieta DASH.



Uprawiaj nordic walking. Aktywność fizyczna przeciwdziała wielu chorobom.

KWIECIEŃ



SIERPIEŃ

Korzystaj z naturalnych witamin i antyoksydantów, które są w świeżych warzywach i owocach.

Regularnie pij wodę, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia. 2 litry dziennie to minimum.

LIPIEC



Nie daj się smutkom! Zadzwoń do kogoś bliskiego lub zaangażuj się społecznie.

LISTOPAD



GRUDZIEŃ

Przygotuj zdrowe święta – cukier zastąp owocami i orzechami.



STYCZEŃ

Zainteresuj się szczepieniami przeciwko COVID-19 i grypie.



Chroń się przed mrozem – ubieraj się ciepło, ale na cebulę. Uważaj na oblodzone powierzchnie.

LUTY

MAJ

Nie dosalaj potraw. Sól zastępuj ziołami. Kupuj produkty o niskiej zawartości soli.

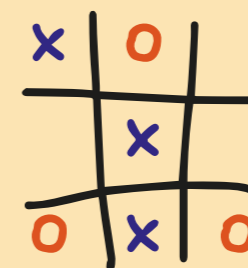


CZERWIEC

Badaj się! Sprawdzaj poziom cukru, mierz ciśnienie, badaj prostatę – jeśli jesteś mężczyzną lub piersi – gdy jesteś kobietą. A może potrzebujesz wizyty u geriatry?



Zadbaj o pamięć i sprawność umysłu. Czytaj książki, rozwiąż quizy i krzyżówki.



WRZESIEŃ

PAŹDZIERNIK

Wzmacniaj kości i mięśnie. Pomagają w tym ćwiczenia z obciążeniem.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia