



## Dobre rady na cały rok

Chcemy zachęcić seniorów do aktywnego, twórczego i pogodnego spędzania czasu. Do życia w zdrowiu i dobrostanie pomimo upływu lat

Porady będziemy rozwijać w formie artykułów publikowanych w kolejnych miesiącach.

# DOBRE RADY NA CAŁY ROK nie tylko dla seniorów



## MARZEC

Dbaj o samopoczucie poprzez zdrową dietę. Inspiracje znajdziesz na [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl) – dieta DASH.



Uprawiaj nordic walking. Aktywność fizyczna przeciwdziała wielu chorobom.



## MAJ

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



## STYCZEŃ

Zainteresuj się szczepieniami przeciwko COVID-19 i grypie.



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

## LUTY

## CZERWIEC

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



## PAŹDZIERNIK

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

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

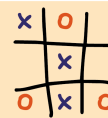
## LIPIEC



## SIERPIEŃ

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

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



## WRZESIEŃ

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

## LISTOPAD



## GRUDZIEŃ

Przygotuj zdrowe święta – cukier zastąp owocami i orzechami.



**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

[Pobierz kalendarz z poradami \[PDF\]](#)

### Publikacje dotyczące zdrowia seniorów

- [Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych](#)
- [Magazyn „Ze zdrowiem”](#)