



Spaceruj z moimIKP

Teraz w aplikacji mojejIKP masz krokomierz. Spaceruj, do pracy jeźdź komunikacją miejską, rób zakupy w pobliskim sklepie i dbaj o swoje zdrowie

Zdrowe dorosłe osoby w każdym wieku powinny średnio przeznaczać od 150 do 300 minut tygodniowo na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności, a taką jest spacer. Pół godziny dla osoby o przeciętnej dla swojego wieku wadze to ok. 150 kalorii.

Warto jest spacerować przynajmniej 4 razy w tygodniu i monitorować, ile kroków zrobieś/aś. Spacer dotlenia, obniża ciśnienie krwi, poprawia samopoczucie, pomaga utrzymać ciało w dobrej formie.

Aplikacja mojejIKP umożliwia m.in.:

- łatwe wyszukiwanie e-recept i e-skierowań
- wykupienie leku w aptece przez pokazanie kodu QR na ekranie telefonu bez konieczności podawania farmaceucie numeru PESEL
- sprawdzanie ulotki i dawkowania przepisanego leku
- ustawienie przypomnienia o lekach
- odebranie e-skierowania i sprawdzenie terminu i miejsca umówionej konsultacji
- rozwiązanie quizu na temat zdrowego żywienia
- skorzystanie z portalu Diety NFZ
- odbieranie dokumentów medycznych dzieci.

Aplikację można pobrać na systemy Android z [Google Play](#) lub iOS z [App Store](#).

[Więcej o możliwościach aplikacji](#)

Jak znaleźć krokomierz

Aby krokomierz działał prawidłowo, korzystaj z aplikacji do zbierania kroków. Na Androidzie to Google Fit, a na iOS aplikacja Zdrowie.

Jak uruchomić funkcjonalność:

- uruchom aplikację mojejIKP. Jeśli jej nie masz i nigdy wcześniej nie uruchamiałeś/aś, sprawdź [jak to zrobić po raz pierwszy](#)
- kliknij na zakładkę „profilaktyka”, która znajduje się na dole ekranu
- kliknij na obrazek buta widoczny pod napisem „Pomiar kroków”
- wybierz aplikację, której będziesz używać: jeśli masz Androida, wybierasz Google Fit, a jeśli masz iOS to aplikację Zdrowie
- potwierdź, że upoważniasz aplikację do pobierania informacji o liczbie Twoich kroków.

Teraz krokomierz już działa – nie musisz powtarzać upoważnienia ani włączać aplikacji przed spacerem, wszystkie Twoje kroki będą liczone.

Krokomierz w aplikacji mojejIKP:

- pokazuje liczbę kroków i Twoje osiągnięcia
- pokazuje liczbę kroków w tygodniu czy miesiącu na wykresie, podaje też średnią.

[Jak zmotywować się do aktywności fizycznej](#)

Dbaj o kondycję z aplikacją mojejIKP

[Poznaj zalety mojegoIKP](#)

[Ćwicz z aplikacją mojejIKP](#)

Zmotywuj się do aktywności

Przeczytaj, jak przełamać niechęć do ćwiczeń i zmotywować się do ruchu