



## Zdrowe nawyki na nowy rok

**Zadbam o siebie, rzucę palenie, zacznę ćwiczyć... Początek roku to czas na postanowienia noworoczne. Jak je wyznaczyć i jak sprawić, by zapał do zmian nie minął po kilku tygodniach?**

Nie tak łatwo wytrwać w postanowieniach noworocznych, a czasem trudno w ogóle je sformułować. Podpowiadamy, o czym warto pomyśleć – czasem oczywiste wybory bywają najlepsze!

## Postanowienia na nowy rok

Zebraliśmy najpopularniejsze plany noworoczne, które warto wprowadzić w życie jako zdrowe nawyki. Kształtowanie nawyku to proces. Zaplanuj czas na jego realizację i obserwuj pozytywne zmiany, jakie przynosi.

1. **Wysypiaj się.** Postanów sobie, by spać o stałych porach. Najlepiej 7–9 godzin na dobę.
2. **Odżywiaj się zdrowo.** Zdrowie zaczyna się na talerzu – komponuj posiłki tak, by zapewnić sobie wszystkie niezbędne składniki. Pomoże Ci w tym portal [Diety NFZ](#).
3. **Ruszaj się.** Łatwiej Ci będzie regularnie dbać o aktywność fizyczną, jeśli będziesz robić to, co lubisz. Niech dbanie o zdrowie będzie przyjemne – wybierz swój ulubiony rodzaj ruchu – ćwiczy, biegać lub tańczyć.
4. **Wyeliminuj używki** – nikotyna, alkohol, kofeina, energetyki itd. To nie jest banalne postanowienie – to najlepsza decyzja, jaką możesz podjąć dla swojego zdrowia!
5. **Dbaj o relacje.** Rodzina, przyjaciele, bliskie osoby – to dzięki nim zadbasz o swoje zdrowie psychiczne. A jeśli zmagasz się z chorobami – w tym z depresją – będzie Ci łatwiej je przetrwać z najbliższymi.

## Portale i aplikacje na nowy rok

W trwałej zmianie nawyków i zdrowych wyborach pomogą portale i aplikacje:

- [Akademia NFZ](#) – w 2022 roku powstała nowa odsłona tej strony, w której znajdziesz m.in. kalendarz badań profilaktycznych, bazę wiedzy o profilaktyce zdrowotnej i specjalną zakładkę dla dzieci. Sprawdź w niej także:
  - nowy program edukacyjno-treningowy [8 tygodni do zdrowia po COVID-19](#) – jeśli masz za sobą tę chorobę, w nowym roku dzięki temu programowi możesz postarać się wrócić do sprawności
  - [podcasty](#), w tym nową serię „Lepiej wiedzieć profilaktycznie” – to wygodne rozwiązanie dla osób, które lubią zdobywać wiedzę, słuchając
- [Diety NFZ](#) – ta strona również zyskała nowe oblicze! To właśnie dzięki niej wcielisz w życie wszelkie postanowienia dotyczące zdrowego odżywiania się. Przygotujesz w niej spersonalizowany plan żywieniowy dla siebie i swojej rodziny, dzięki któremu wprowadzisz i utrzymasz zdrowe nawyki w odżywianiu
- [mojeIKP](#) – nie masz jeszcze tej aplikacji w swoim telefonie? Najwyższy czas ją zainstalować! Jest bezpłatna i daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta. Możesz w niej np. ustawić przypomnienie o wzięciu codziennych leków – a regularność to podstawa zdrowego nawyku! [Dowiedz się więcej o mojeIKP.](#)

## Profilaktyka na nowy rok

Nowy rok zacznij od kompleksowego przeglądu swojego zdrowia! Narodowy Fundusz Zdrowia i Ministerstwo Zdrowia przygotowały wiele bezpłatnych programów profilaktycznych. Mogą pomóc Ci zapobiec chorobie lub wykryć ją na wczesnym etapie, co ułatwi jej wyleczenie.

- [Profilaktyka 40 Plus](#) – program ministerialny przeznaczony dla wszystkich osób powyżej 40 roku życia. Badaj się i bądź zdrow!
- profilaktyka próchnicy zębów u dzieci, bólów kręgosłupa, depresji poporodowej, osteoporozy... – możliwości jest jeszcze więcej. Sprawdź naszą [listę programów profilaktycznych](#) i zakładkę Profilaktyka na stronie [pacjent.gov.pl](#) i przekonaj się, która z propozycji odpowiada Twoim potrzebom zdrowotnym.

[Szczepienia przeciwko COVID – dowiedz się](#)

A poza tym... zaszczep się przeciwko COVID! Kolejne dawki szczepionki są dostępne w punktach szczepień. [więcej](#)



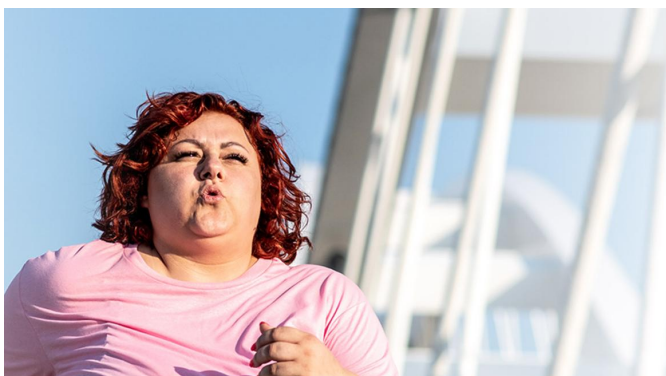
### Jedz owoce i warzywa 5 razy dziennie

Owoce i warzywa są źródłem witamin, minerałów, błonnika, antyoksydantów i innych dobrych dla zdrowia składników. Wykorzystaj późne lato, które w nie obfituje, i wprowadź je do codziennej diety



### Jak dbać o dobry sen

Bez odpowiedniego snu przestajemy prawidłowo funkcjonować. Co robić, żeby uchronić się przed zaburzeniami snu?



### Jak zmotywować się do aktywności fizycznej

Regularna aktywność fizyczna daje wiele różnych korzyści zdrowotnych. To wiemy. Ale jak przełamać naszą niechęć do ruchu i zacząć ćwiczyć?