pacjent.gov.pl

Twoje źródło energii

Data aktualizacji
2023-03-09

mojeIKP to bezpłatna aplikacja Ministerstwa Zdrowia i Centrum e-Zdrowia. Możesz ją pobrać na systemy

Android z **Google Play** lub iOS z **Apple Store**.

mojeIKP umożliwia m.in.:

- łatwe wyszukanie e-recepty i e-skierowania
- sprawdzenie ulotki i dawkowania przepisanego leku
- ustawienie przypomnienia o lekach, które zażywasz
- skuteczne udzielenie pierwszej pomocy
- skorzystanie z portalu Diety NFZ
- uruchomienie krokomierza
- wykonanie bezpiecznych ćwiczeń dzięki bezpłatnemu planowi „8 tygodni do zdrowia”.

Tutaj znajdziesz poradnik, jak zainstalować i uruchomić mojeIKP

Kwiz o węglowodanach

Pytania dotyczą roli węglowodanów, ich zalecanej ilości, a także skutków nadmiaru lub niedoboru w diecie. Z kwizu możesz się dowiedzieć, jakie są rodzaje węglowodanów i jak przyswaja je twój organizm. Przeczytasz porady dotyczące błonnika, glukozy, laktozy i prebiotyków w pokarmach.

Jak przejść przez kwiz:

- uruchom aplikację mojeIKP i wejdź w zakładkę „profilaktyka”
- wybierz „Quiz” i sprawdź swoją wiedzę
- zaznacz odpowiedzi; prawidłowa odpowiedź wyświetli się od razu na zielono
- sprawdź, na ile pytań padła poprawna odpowiedź; informację otrzymasz, gdy odpowiesz na wszystkie pytania
- przejrzyj swoje odpowiedzi i udostępnij swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

Przeczytaj też

Diety na mojeIKP

Dbasz o właściwą dietę czy chcesz schudnąć? Teraz poprzez aplikację mojeIKP w łatwy sposób zyskasz dostęp do portalu Diety NFZ

Sprawdź swoją kondycję

Chcesz wrócić do formy? Skorzystaj z „8 tygodni do zdrowia” w aplikacji mojeIKP. Teraz aplikacja pomoże Ci wykonać prosty test wydolnościowy

Poznaj mojeIKP

moje IKP zapewnia m.in. wygodny dostęp do Twoich e-recept i e-skierowań, ułatwia wykup leków i przypomina o ich zażywaniu, zapewnia dostęp do dokumentów dziecka i osób, które Cię upoważnią