pacjent.gov.pl

Nie taki tłuszcz straszny

Data aktualizacji
2023-03-27

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
- wykonywanie bezpiecznych ćwiczeń dzięki bezpłatnemu planowi „8 tygodni do zdrowia”.

Tutaj znajdziesz poradnik, jak zainstalować i uruchomić mojeIKP

Kwiz o tłuszczach

Tłuszcze są niezbędne do prawidłowego wzrostu, rozwoju i funkcjonowania organizmu. Działają też na nasz zmysł smaku. Planując posiłki, wybieraj jednak zdrowe tłuszcze, uwzględniaj swój stan zdrowia, płeć, wagę oraz ewentualne choroby.

W trakcie kwizu padną pytania o to, jaki powinien być procent tłuszczów w diecie, jakie skutki ma ich nadmiar, jakie wpływają korzystnie na organizm. Otrzymasz porady dotyczące spożywania rozmaitego rodzaju tłuszczów oraz ich powiązań z poziomem cholesterolu w organizmie.

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

mojeIKP 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.