pacjent.gov.pl

Spacer po zdrowie

Data aktualizacji
2025-02-03

Nawet krótki spacer może sprawić, że poczujesz się lepiej. To prosta aktywność, szczególnie polecana osobom, które prowadzą siedzący tryb życia i mają nienajlepszą kondycję. Zacznij od krótszych tras, a następnie je wydłużaj.

Spacerując, poprawiasz kondycję, chudniesz, poprawiasz swój nastrój, bo wydzielają się endorfiny, dotleniasz organizm. To pozytywnie wpływa na:

- jakość snu, pamięć i koncentrację
- pracę serca, układu oddechowego i mózgu
- metabolizm: wpływa na zmniejszenie tkanki tłuszczowej i ryzyka cukrzycy typu 2
- samopoczucie, bo obniża poziom stresu
- sprawność narządów ruchu
- działanie stawów.

Chodzenie to inwestycja w lepszą przyszłość – zacznij już dziś, korzystając z krokomierza w mojeIKP!

Jak mojeIKP pomaga w planowaniu spacerów

Dzięki aplikacji mojeIKP planowanie codziennej dawki ruchu jest proste. Jedną z funkcji dostępnych w aplikacji jest krokomierz, który monitoruje liczbę kroków robionych w ciągu dnia. To pozwala na śledzenie codziennej aktywności fizycznej i motywuje do utrzymania zdrowego stylu życia.

Dlaczego warto korzystać z krokomierza

Krokomierz monitoruje Twoją aktywność przez cały dzień. Dodaje wszystkie aktywności, nie tylko dłuższy spacer dla zdrowa, ale także drogę do pracy, chodzenie po schodach czy pójście na zakupy. Pozwala Ci zobaczyć Twoją aktywność w ciągu dnia, tygodnia lub miesiąca. Pokaże Twoje postępy na wykresie, co dodatkowo motywuje do dalszej aktywności.

Jak korzystać z krokomierza

Aby uruchomić krokomierz w mojeIKP, wykonaj następujące kroki:

- uruchom aplikację mojeIKP
- przejdź do zakładki „Profilaktyka”, znajdującej się na dolnym pasku nawigacji
- wybierz ikonę buta pod napisem „Pomiar kroków”
- wybierz aplikację zbierającą dane o twoich krokach: Google Fit (dla Androida) lub Zdrowie (dla iOS).
- potwierdź upoważnienie do zbierania danych o liczbie kroków.

Teraz krokomierz działa automatycznie – nie musisz pamiętać o jego włączaniu przed spacerem, ponieważ kroki są rejestrowane w tle. Możesz regularnie sprawdzać swoje wyniki i dostosowywać

aktywność, aby osiągnąć zalecane cele zdrowotne.

Dzięki zsynchronizowaniu z systemem Google Fit lub aplikacją Zdrowie kroki są automatycznie rejestrowane i przesyłane do mojeIKP.

Czemu warto korzystać z mojeIKP

Krokomierz to tylko jedna z funkcji, które oferuje mojeIKP. Aplikacja umożliwia również m.in.:

- łatwy dostęp do e-recept i e-skierowań
- realizację e-recepty za pomocą kodu QR
- sprawdzanie dawkowania leków
- ustawianie przypomnienia o przyjmowaniu leków
- umawianie się na niektóre szczepienia
- sprawdzanie Twojego ubezpieczenia w NFZ
- składanie wniosku o EKUZ
- korzystanie z portalu Diety NFZ, który dostarcza cennych informacji na temat zdrowego odżywiania.

MojeIKP to kompleksowe narzędzie, które wspiera Cię w dbaniu o zdrowie na co dzień.

Tu przeczytasz więcej na temat mojeIKP

Przeczytaj też

Ruch na świeżym powietrzu

Każdy czas jest dobry na aktywność fizyczną, ale zawsze łatwiej przychodzi to latem i wczesną jesienią. Dzień jest wtedy dłuższy i więcej czasu spędzamy na powietrzu

Ruszaj się! To zdrowe

Narzekasz na spadek formy? Chcesz ćwiczyć, by stracić kilogramy? Chcesz wiedzieć, jaki sport wybrać, gdy nie ćwiczyłeś od wielu lat?

Małe kroki do wielkich zmian w nawykach

Chcesz zmienić nawyki, ale nie wiesz, od czego zacząć? Nie musisz radykalnie zmieniać zachowania i rezygnować ze wszystkiego, co lubisz. Metoda małych kroków jest doskonałym sposobem do zrealizowania postawionych sobie celów