Trać wagę z mojeIKP

Data aktualizacji
2025-10-24

Mniejsze ryzyko przedwczesnej śmierci, lepsza kondycja zdrowotna i wyższa samoocena – to tylko kilka powodów, dla których warto zadbać o linię.

Dużo kilogramów, mało ruchu – mówią badania

Statystyki biją na alarm – zbędne kilogramy nie tylko obniżają samopoczucie i pewność siebie, ale też ograniczają aktywność zawodową i towarzyską. Przede wszystkim jednak negatywnie wpływają na zdrowie, zwiększając ryzyko cukrzycy, nadciśnienia, chorób serca czy stawów.

Pod względem aktywności fizycznej Polacy zajmują przedostatnie miejsce w Europie. 10 lat temu na ćwiczenia poświęcali 3 dni w tygodniu, teraz 2,7 – tak wynika z Europejskiego Sondażu Społecznego, który od 23 lat ilustruje zmiany postaw w krajach Europy. Wzrósł również odsetek Polaków, którzy deklarują brak aktywności fizycznej, z 34 do 36 proc.

Średnia wartość BMI (stosunku masy ciała do wzrostu) Polaka wynosi 26,33, podczas gdy nadwaga zaczyna się od 25. Nadwagę lub otyłość ma 60 proc. społeczeństwa. Co piąty obywatel Polski zmaga się z otyłością, a to daje Polsce 3. miejsce w Europie. Bardziej otyli są jedynie Islandczycy (25 proc.) i Finowie (21 proc.).

Dlatego warto działać, a w tym pomoże Ci mojeIKP.

Spacer z krokomierzem w mojeIKP

Nawet krótki spacer to krok w stronę lepszego zdrowia. Wystarczy kilkanaście minut dziennie, by zauważyć różnicę w kondycji i samopoczuciu.

Spacer:

- poprawia jakość snu
- wzmacnia serce i płuca
- zwiększa koncentrację
- redukuje stres
- pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi.

Dzięki aplikacji mojeIKP możesz nie tylko spacerować dla przyjemności, ale też śledzić swoje postępy i motywować się do ruchu. Pomoże Ci w tym krokomierz w aplikacji mojeIKP. Automatycznie liczy Twoje kroki, dzięki czemu wiesz, ile się ruszasz każdego dnia.

Jak uruchomić krokomierz w mojeIKP:

- otwórz aplikację mojeIKP
- przejdź do zakładki „Profilaktyka”
- wybierz ikonę buta z napisem „Pomiar kroków”
- wybierz Google Fit (dla Androida) lub Zdrowie (dla IOS)

- potwierdź, że chcesz zbierać dane o krokach.

Po synchronizacji aplikacja zacznie automatycznie rejestrować Twoją aktywność. Możesz sprawdzać dzienne wyniki, wyznaczać sobie cele i obserwować, jak systematyczny ruch przynosi efekty – także w spadku wagi.

Forma w 8 tygodni – program dla każdego

Nie wiesz, jak zacząć ćwiczyć? W aplikacji mojeIKP znajdziesz darmowy, bezpieczny program treningowy „8 tygodni do zdrowia”, opracowany przez specjalistów Narodowego Funduszu Zdrowia. Pomoże Ci poprawić kondycję, zrzucić zbędne kilogramy i odzyskać energię – niezależnie od wieku czy poziomu sprawności.

Jak rozpocząć program:

- otwórz aplikację mojeIKP
- wejdź w zakładkę „Profilaktyka”
- kliknij „8 tygodni do zdrowia”.

Zanim rozpoczniesz trening, wykonaj prosty test chodu Rockport, który oceni Twoją wydolność. Wystarczy przejść dystans jednej mili (1,6 km) i wpisać wyniki w aplikacji. Google Maps lub krokomierz pomogą Ci wyznaczyć tę odległość.

Na podstawie Twoich wyników w teście system dopasuje tempo ćwiczeń.

Program obejmuje:

- rozgrzewkę, trening i rozciąganie
- ankietę PAR-Q (gotowość do aktywności fizycznej)
- skalę Borga (ocena zmęczenia po treningu)
- monitorowanie postępów i dostosowywanie planu do Twojej kondycji.

Nie potrzebujesz siłowni – wystarczą wygodne buty, mata, butelki z wodą zamiast hantli i odrobina motywacji. Już po kilku tygodniach zauważysz, że masz więcej siły i lepszy nastrój.

Zdrowe odżywianie z Dietami NFZ

Aktywność to tylko połowa sukcesu – druga to zdrowa, zbilansowana dieta. Dlatego w aplikacji mojeIKP znajdziesz szybki dostęp do portalu Diety NFZ, który pomoże Ci jeść zdrowo i smacznie.

Jak przejść do Diety NFZ:

- otwórz aplikację mojeIKP
- wybierz zakładkę „Profilaktyka”
- kliknij „Diety NFZ”, aby przejść bezpośrednio na portal.

Na portalu znajdziesz:

- gotowe plany żywieniowe dostosowane do wieku, stanu zdrowia i preferencji
- rodzinne plany diety
- e-booki, przepisy i listy zakupów
- możliwość pobrania planu w formacie PDF.

Dzięki temu możesz w prosty sposób dobrać dietę wspierającą odchudzanie, poprawić swoje nawyki

żywieniowe i utrzymać efekty aktywności fizycznej.

> **Zrób pierwszy krok już dziś! Zadbaj o siebie całościowo – ruch, zdrowa dieta i regularne badania to najlepsza inwestycja w Twoje zdrowie. Z aplikacją mojeIKP zrobisz to łatwo i bezpłatnie.**

Pobierz aplikację mojeIKP z **Google Play** lub z **App Store** i przekonaj się, że droga do lepszej formy zaczyna się od pierwszego logowania.

Wizyta u lekarza

Aplikacja mojeIKP to dobre wsparcie, jednak, jeśli chorujesz na otyłość, zacznij od wizyty u swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). W mojeIKP znajdziesz telefon do przychodni. W zależności od przyczyn i stopnia otyłości lekarz POZ może:

- objąć Cię indywidualnym planem opieki medycznej (IPOM), w ramach którego otrzymasz też poradę dietetyka
- wystawić Ci e-skierowania do specjalistów np. endokrynologa, chirurga bariatry.

IPOM wraz z harmonogramem wizyt oraz e-skierowania do specjalistów znajdziesz w mojeIKP.

Przeczytaj też

Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcji Internetowego Konta Pacjenta. 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

Lepsza kondycja w 8 tygodni

Planujesz wykorzystać wakacje, by wrócić do formy? Weź udział w programie „8 tygodni do zdrowia” w aplikacji mojeIKP

Spaceruj po zdrowie z mojeIKP

22 września to Dzień bez Samochodu. Dlaczego by nie wykorzystać tej okazji i zamienić auto na spacer? Spacerowanie poprawi Twoją kondycję, a także zdrowie