pacjent.gov.pl

Zdrowego Nowego Roku!

Data aktualizacji
2026-02-06

Noworoczne postanowienia kojarzą się często z krótkotrwałym zrywem. Nie musi tak jednak być. Nawet jeśli już po raz kolejny od stycznia zobowiązujesz się do przestrzegania zdrowej diety, uprawiania sportu czy rzucenia palenia, to znak, że zdrowie jest dla Ciebie ważne. A to już pierwszy krok do sukcesu i impuls do trwałych zmian.

Będę się zdrowo odżywiać

Jednym z najczęstszych postanowień noworocznych jest zdrowe odżywianie. By się to powiodło, warto poświęcić czas na zaplanowanie zdrowej diety na nowy rok tak, by jej założenia były możliwe do zrealizowania. Dlatego zdrowe nawyki żywieniowe warto wprowadzać według prostego wzoru, jakim jest

talerz zdrowego żywienia. Odzwierciedla on właściwe proporcje produktów w codziennych posiłkach.

Wyobraź sobie, że stawiasz przed sobą talerz, na którym:

- połowę zajmują warzywa i owoce – z przewagą warzyw
- jedną czwartą stanowią produkty białkowe (ryby, niskotłuszczowe produkty mleczne, jaja, mięso i nasiona roślin strączkowych)
- jedną czwartą wypełniają produkty zbożowe pełnoziarniste (m.in. pieczywo pełnoziarniste, razowe, płatki owsiane, kasza gryczana, ryż brązowy, makaron razowy)

Jako uzupełnienie dodaj niewielką ilość tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek), orzechy, pestki, nasiona, awokado.

Na stronie **Diety NFZ** znajdziesz gotowe plany żywieniowe na bazie zaleceń diety DASH. To

uniwersalna dieta polecana w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia, o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych, którą możesz stosować niezależnie od wieku.

> **Ważne! Regularnie nawadniaj swój organizm. Pij niesłodzone płyny, głównie wodę i lekkie napary herbat oraz ziół. Dorosły człowiek, powinien wypijać od 1,5 do 2 l płynów w ciągu dnia.**

Zmotywuję się do ćwiczeń

Regularne ćwiczenia i poprawa kondycji fizycznej to jedno z najpopularniejszych noworocznych postanowień. Regularna aktywność sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała, wzmacnia układ odpornościowy, zmniejsza ryzyko występowania chorób przewlekłych (np. nowotworów, cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia tętniczego, osteoporozy, depresji). Chociaż wiesz już o wielu korzyściach związanych z aktywnością fizyczną, to decyzję o wprowadzeniu jej do swojego życia często odkładasz na później.

Jak przełamać opór?

- Wyrób sobie nawyk codziennego ruchu. Z czasem bez regularnej aktywności fizycznej będziesz się czuć nieswojo i to do niej będziesz dostosowywać swój dzienny plan zajęć.
- Wybierz aktywność, która sprawia Ci przyjemność. Wtedy łatwiej będzie Ci wytrwać w swoim postanowieniu dbania o formę.
- Znajdź osoby, które zmotywują Cię do aktywności fizycznej. Ćwiczenie w pojedynkę bywa trudne. Dlatego warto mieć partnera lub grupę treningową. Wzajemny doping zachęci Cię do regularnych ćwiczeń.
- Wybierz odpowiednie miejsce do ćwiczeń. Sprawdź parki, ścieżki rowerowe i boiska w Twojej okolicy. Wybierz miejsce dogodne, niedaleko od domu, aby ułatwić sobie regularne treningi.
- Nie poddawaj się! Ten sportowy przekaz motywuje nie tylko do rywalizacji, ale także do podejmowania codziennych wyzwań.

Tygodniowa dawka ruchu

Zdrowe dorosłe osoby w każdym wieku powinny przeznaczać co najmniej:

- od 150 do 300 minut tygodniowo na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności
- 75 minut tygodniowo na ćwiczenia aerobowe (wytrzymałościowe) o dużej intensywności

Zrezygnuję z nałogów

Nowy rok to świetny moment, by zerwać z nałogami, takimi jak palenie papierosów czy picie alkoholu. Wszystkie substancje psychoaktywne mogą prowadzić do uzależnienia, a ich długotrwałe przyjmowanie może wywoływać wiele niekorzystnych skutków zdrowotnych, a nawet poważnych chorób. Dlatego od nowego roku zapewnij sobie życie wolne od używek. Rzucenie palenia czy ograniczenie picia alkoholu to doskonała inwestycja w zdrowie.

Zmiany łatwiej wprowadzać, gdy masz wsparcie bliskich. Namów przyjaciół lub rodzinę do wspólnych wyzwań – razem będziecie się motywować i celebrować sukcesy.

Zadbam o dobry sen

Tworząc listę noworocznych postanowień, pamiętaj, żeby wpisać na nią dobry sen. Dlaczego to ważne? Dobry sen wspiera regenerację, odporność, koncentrację i nastrój. Częste niedosypianie zwiększa ryzyko depresji, a brak snu może nasilać uczucie głodu i apetyt na wysokokaloryczne produkty. Znaczenie ma też regularność – nieregularne pory snu mogą zwiększać ryzyko chorób układu krążenia. Co wpływa na dobry sen?

- Liczba godzin snu. Zapotrzebowanie na sen jest kwestią indywidualną, ściśle zależną od wieku. Zależy też od jakości snu. Tak długo, jak czujesz się pełen energii i dobrze funkcjonujesz w ciągu dnia, masz wystarczająco dużo snu. Średnio dorośli śpią około 7 godzin dziennie. Niemowlęta i nastolatki potrzebują więcej snu. Noworodek śpi nawet do 20 godzin dziennie. Następnie potrzeby snu zmniejszają się wraz z wiekiem, oprócz tymczasowego wzrostu w okresie dojrzewania. Nastolatki zwykle muszą spać od 8,5 do 9 godzin dziennie, a 60-latkowie zwykle śpią około 6 godzin.
- Jakość snu. Jednym z jej wskaźników jest wydajność snu, czyli informacja, przez jaki czas, który spędzamy w łóżku, faktycznie śpimy. Obliczamy ją, dzieląc czas snu przez czas spędzony w łóżku. Dobra wydajność snu to więcej niż 85%.
- Regularność snu. Warto chodzić spać i wstawać codziennie o tej samej godzinie. Kluczowa dla

dobrego funkcjonowania organizmu jest zwłaszcza pora wstawania.

Będę pamiętać o profilaktyce

Nowy rok zacznij od „przeglądu technicznego” swojego organizmu. Pomoże Ci w tym program

Moje Zdrowie. To cykliczny bilans zdrowia dla osób od 20. roku życia, które są ubezpieczone w

Narodowym Funduszu Zdrowia. Celem programu jest wczesne wykrycie niekorzystnych zmian w organizmie. Dzięki programowi sprawdzisz kondycję zdrowotną swojego organizmu, a wyniki omówisz z personelem medycznym, który przygotuje dla Ciebie indywidualne zalecenia i plan na zdrową przyszłość.

Z programu możesz skorzystać:

- co 5 lat (jeśli masz między 20 a 49 lat)
- co 3 lata (jeśli masz 50 lub więcej lat).

Przeczytaj także

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?

Palenie – dlaczego jest tak groźne

Obecnie wiadomo, że tytoń wywołuje około 20 różnych nowotworów. Jest najczęstszym czynnikiem rakotwórczym

Ćwicz dla siebie

Sprawność fizyczna na długie lata wymaga pracy, ćwiczeń na co dzień. Wybierz ulubioną dyscyplinę sportu lub formę aktywności. Najważniejsze, żeby mieć przyjemność z ćwiczeń