

Środa z Profilaktyką - Bezpieczne ferie – jak przygotować się do zimowego wypoczynku - świadome wybory (żywieniowe, zdrowotne)

Tematem dzisiejszej „Środy z profilaktyką” jest „Bezpieczne ferie – jak przygotować się do zimowego wypoczynku - świadome wybory (żywieniowe, zdrowotne)”. Zima to czas wzmożonej zachorowalności na infekcje. Wzrasta aktywność wirusów, a także zmienia się nasz styl życia. Dlatego warto szczególnie w tym okresie zadbać o swoje zdrowie.

Świadome wybory: wiele z Twoich nawyków może wpłynąć na zmniejszenie ryzyka rozwoju choroby. Należą do nich między innymi: zbilansowana dieta – odpowiednia dla płci, wieku, stanu zdrowia aktywność fizyczna – dostosowana do wieku oraz Twoich możliwości dbanie o higienę snu, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami regularne wizyty lekarskie, badania profilaktyczne, przestrzeganie wszystkich zaleceń lekarskich.

Wyjeżdżasz z dziećmi na ferie? Jedziesz ze znajomi na narty? Spędzasz czas z bliskimi w domu? Planując zimowy odpoczynek, pamiętaj o zdrowej porcji ruchu i prawidłowym odżywianiu. Oraz o tym, że bezpieczeństwo podczas zimowego odpoczynku zależy przede wszystkim od Ciebie. Szczegółowe informacje na temat profilaktyki i zdrowego stylu życia w okresie zimowym znajdziesz Państwo w załączonej ulotce i na stronie Akademii NFZ <https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka/zadbaj-o-zdrowie-zima/> oraz na naszym Facebooku <https://www.facebook.com/akademianfz>