

Autor:

Adres: [https://www.nfz-zielonagora.pl/PL/1049/8932/Sroda\\_z\\_Profilaktyka\\_-\\_Bezpieczne\\_ferie\\_-\\_jak\\_przygotowac\\_sie\\_do\\_zimowego\\_wypoczynku\\_-\\_swiadome\\_wybory\\_\\_zywieniowe\\_\\_zdrowotne/](https://www.nfz-zielonagora.pl/PL/1049/8932/Sroda_z_Profilaktyka_-_Bezpieczne_ferie_-_jak_przygotowac_sie_do_zimowego_wypoczynku_-_swiadome_wybory__zywieniowe__zdrowotne/)

---

## **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 znajomymi 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 znajdziecie 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>