

Rozpocznij dietę z NFZ

Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ zachęca do korzystania z portalu Diety NFZ. Jest przeznaczony dla wszystkich, którzy chcą zdrowo się odżywiać, schudnąć lub zmienić nawyki żywieniowe. Przygotowany został w szczególności z myślą o pacjentach z chorobami przewlekłymi, dla których dieta jest również jednym z zaleceń lekarskich.

Portal Diety NFZ aktualnie oferuje jedenaście planów żywieniowych w różnych kalorycznościach, przygotowanych na zasadach diety DASH. Dieta ta nie tylko pomaga w walce z nadwagą i otyłością, ale także przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego, sprzyja poprawie w przypadku zaburzeń lipidowych, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych.

Na portalu Diety NFZ są również dostępne jadłospisy zapewniające zdrowe, zbilansowane posiłki dla seniorów oraz rodzin z dziećmi i młodzieżą w wieku od 4 do 17 lat.

Zarejestrowani użytkownicy mogą również skorzystać z dodatkowych zasobów, jak: e-booki terapeutyczne oraz kulinarne z pomysłami na zdrowe sezonowe posiłki, a także filmy edukacyjne zachęcające do świadomych zakupów produktów spożywczych i czytania etykiet tych produktów. Wszelkie udostępnione materiały są bezpłatne.

Więcej na portalu [Diety z NFZ](#)

źródło: NFZ

oprac.: Barbara Likowska-Matys

