

Jak utrzymać motywację do realizacji noworocznych postanowień?

Większość z nas rezygnuje z realizacji postanowień noworocznych już w pierwszym miesiącu.

Co pobudzi naszą motywację?

- Wyznamy sobie realne cele, możliwe do osiągnięcia.
- Rozłóżmy realizację celów na etapy, osiągamy je stopniowo.
- Ustalmy sobie czas na ich realizację.
- Nie traktujmy ich jako przymus lecz jako coś co sprawi nam przyjemność.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

MZ

Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Noworoczne postanowienia dla zdrowia



Postanowienia noworoczne

- Początek Nowego Roku to czas, w którym większość ludzi podsumowuje ubiegły rok i tworzy plany na kolejny.
- To czas gdy mamy większą motywację do działania i wprowadzanie zmian w swoim życiu.
- Badania pokazują, że 74,1% Polaków rozpoczyna nowy rok z postanowieniami noworocznymi. Co czwarta osoba trwa w swoich postanowieniach dwa tygodnie bądź krócej, z czego 10,3% nawet nie zaczyna ich realizować. (badania SWReaserch z 2019r.)



Najczęstsze postanowienia noworoczne

Wśród top 10 postanowień Polaków na 2021 rok pierwsze miejsce zajmowało zwiększenie aktywności fizycznej 38%, na drugim miejscu było postanowienie o oszczędzaniu pieniędzy 37% a kolejne dwa dotyczyły zdrowego odżywiania 32% i pozbycia zbędnych kilogramów 30%. Ważnym postanowieniem było także poprawienie jakości snu i wypoczynku 22%. (badanie przeprowadzone przez SW RESEARCH)

Zdrowe postanowienia noworoczne

Warto wykorzystać przełom starego i nowego roku i zapoczątkować nawyki, które korzystnie wpłyną na nasze zdrowie.

Zdrowe postanowienia noworoczne:

- **Regularny ruch.** Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) około 2 mln zgonów rocznie wiąże się z brakiem aktywności fizycznej. Nawet około 85 proc. ludzi prowadzi siedzący tryb życia. Jedną z konsekwencji braku ruchu jest nadwaga lub otyłość. WHO zaleca, aby osoby dorosłe podejmowały w tygodniu co najmniej 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aerobowej aktywności fizycznej.
- **Zdrowa dieta.** Dieta i styl życia mają ogromny wpływ m.in na ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że można byłoby zapobiec 30–50% zgonów z powodu choroby nowotworowej dzięki stosowaniu zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Trzy z dwunastu zaleceń dotyczą zasad żywienia.
- **Regularne badania profilaktyczne.** W ferworze codziennych obowiązków, pracy i czasu dla rodziny łatwo zapomnieć o kontrolowaniu swojego stanu zdrowia. Dlatego warto w swoich zdrowotnych postanowieniach noworocznych uwzględnić regularne badania profilaktyczne.
- **Zdrowy sen.** Sen jest podstawową, biologiczną potrzebą naszego organizmu. Polega na wyłączeniu aktywności ośrodkowego układu nerwowego i jego odnowie na poziomie fizycznym. Długi i dobry sen powoduje, że radzisz sobie ze stresem.

Pracujesz i uczysz się efektywniej, bo masz lepszą koncentrację, zyskujesz energię i dobry humor, regenerujesz organizm, wolniej się starzejesz, wzmacniasz układ odpornościowy, dzięki czemu zmniejszasz ryzyko chorób oraz ryzyko zgonu z powodu zawałów i udarów, oczyszczasz mózg z toksyn, zmniejszasz ryzyko nadwagi i otyłości (brak snu zwiększa uczucie głodu i powoduje apetyt na pokarmy, wysokokaloryczne, a zwłaszcza na słodkie), lepiej radzisz sobie z emocjami.

- **Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne.** Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne. Spróbujmy codziennie wygospodarować przynajmniej 20 minut tylko dla siebie, ograniczmy czas spędzany przed komputerem, telefonem i telewizorem.

8 tygodni do zdrowia



Jak zrealizować postanowienia o zwiększeniu aktywności fizycznej? Weź udział w darmowym programie „8 tygodni do zdrowia” i zadbaj o swoją kondycję oraz odporność.

Co zyskasz?

Treningi pomogą Ci:

- uzyskać większą sprawność fizyczną,
- poprawić ogólną wydolność organizmu,
- obniżyć ciśnienie krwi,
- wpłynąć na lepszą pracę serca,
- zapobiegać chorobom przewlekłym,
- zredukować masę ciała (nawet do 3 kg),
- budować odporność, co jest szczególnie ważne w okresie pandemii.

Diety NFZ



Jak skorzystać z darmowych diet opracowanych przez specjalistów. Wykonaj 4 kroki:

- Wejdź na stronę portalu Diety NFZ.
- Zarejestruj się – wystarczy, że podasz e-mail i ustalisz swoje hasło.
- Wpisz dane, czyli wzrost, wiek, płeć – dzięki nim określisz wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne.
- Wybierz odpowiednią dietę. Otrzymasz szczegółowy jadłospis z przepisem, jak przyrządzić każdą potrawę. Możesz zamieniać potrawy na inne w podobnej kaloryczności. Wygenerujesz też listę zakupów.