

Zadbaj o zdrowie z NFZ



Szanowni Państwo,

Na pewno możesz podać wiele mitów dotyczących żywienia oraz zdrowego stylu życia.

Zwracasz uwagę na to, co jesz.

Często szukasz informacji o zdrowych produktach czy dietach w internecie.

Pamiętaj, że rozpowszechnionych jest tam wiele mitów żywieniowych.

Weryfikuj źródła informacji, żeby sobie nie zaszkodzić.

Niebezpieczne może okazać się stosowanie diet wykluczających wiele produktów lub nadużywanie innych.

Owoce i soki owocowe można spożywać bez ograniczeń

Kawa to używka i należy jej unikać

Omijanie posiłków pomaga schudnąć

Produkty light o obniżonej zawartości tłuszczu przyspieszają odchudzanie.

Na to pytanie w naszym materiale odpowie z Katedry Żywienia Człowieka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

Wiele cennych informacji znajdziesz w materiałach [#ŚrodazProfilaktyką](#)

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow>

Zapraszamy!