

Informacja Narodowego Funduszu Zdrowia.



Szanowni Państwo,
na portalu [Diety NFZ](#) wprowadziliśmy nowe funkcjonalności. Dzięki nim można teraz lepiej kontrolować swoje zdrowie i codzienne nawyki żywieniowe.

Portal Diety NFZ ma nowe funkcjonalności

Nowe narzędzia to „Dzienniczek żywieniowy” oraz „Pomiary postępów”. Umożliwiają monitorowanie efektów zmian nawyków żywieniowych. Zastanawiasz się, jak mogą pomóc w poprawie codziennych nawyków żywieniowych i osiągnięciu lepszego samopoczucia?

Dzienniczek żywieniowy - służy do zapisywania wszystkich zjedzonych posiłków i wypitych płynów w ciągu dnia. Pomoże Wam zrozumieć, jak żywność wpływa na Wasze samopoczucie i zdrowie. Przygotujesz się dzięki temu do konsultacji z dietetykiem.

Pomiary postępów - pozwalają sprawdzić, jak i w jakim tempie zmienia się Twoja masa ciała, obwody talii i bioder. Na podstawie wpisanych parametrów, system wylicza wskaźnik WHR (ang. waist-hip ratio – stosunek obwodu talii do obwodu bioder). Wynik wskazuje m.in. gdzie gromadzi się tkanka tłuszczowa w Twoim ciele.

Dowiedz się więcej o korzyściach i możliwościach korzystania z tych funkcji. Poznaj **5 powodów, by prowadzić dzienniczek żywieniowy** – link <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/dzienniczek-zywieniowy-na-portalu-diety-nfz,8596.html>

Witaminy w wiosennych przepisach

Polecamy również [Porady](#) na portalu Diety NFZ, a w nich m.in. nowy cykl artykułów pt. „Witaminy w wiosennych przepisach”.

Co tydzień publikujemy nowy materiał.