

Centrum Dietetyczne Online

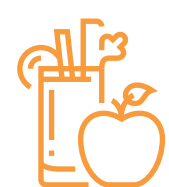
Twoim wsparciem w drodze po zdrowie!

Długofalowa opieka dietetyczna niesie ze sobą wiele korzyści. Pod okiem specjalistów, poprzez zmianę stylu życia, możesz wpłynąć na poprawę swojego stanu zdrowia.

Konsultacje:

- ✓ bez skierowania
- ✓ bezpłatne
- ✓ przez internet

Centrum Dietetyczne Online zapewnia stałe wsparcie i opiekę specjalistów:



dietetyka



psychodietetyka



specjaliści ds. aktywności fizycznej

- ➔ pomagamy zmieniać nawyki osobom z m.in. nadwagą i otyłością, chorobami układu krążenia, zaburzeniami lipidowymi, cukrzycą typu 2 i innymi chorobami dietozależnymi
- ➔ uzupełniamy proces leczenia i farmakoterapii

Pamiętaj!

Działania prewencyjne podjęte w odpowiednio wczesnym momencie, mogą pomóc w poprawie stanu zdrowia, a nawet zapobiec rozwojowi niektórych chorób dietozależnych np. cukrzycy typu 2!

Jak skorzystać z bezpłatnej konsultacji?



Założ konto na platformie CDO



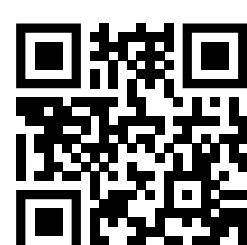
Wypełnij ankietę



Wybierz datę i godzinę swojej konsultacji online



Rozmawiaj przez internet ze specjalistą



Zmień nawyki żywieniowe na zdrowsze!

➔ cdo.pzh.gov.pl



Bezpłatne konsultacje rodzinne w Centrum Dietetycznym Online

Sprawdź rodzinne
konsultacje dietetyczne!

✓ bez skierowania ✓ dla każdego ✓ przez internet

Co zyskujesz?

- ✓ wzrost świadomości żywieniowej całej rodziny
- ✓ wspólną motywację do pracy nad zmianą nawyków żywieniowych
- ✓ ustalone z dietetykiem cele żywieniowe
- ✓ stałe wsparcie i pomoc specjalistów

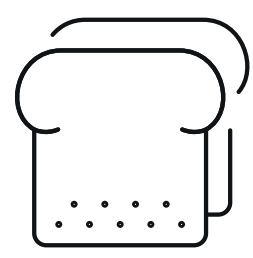
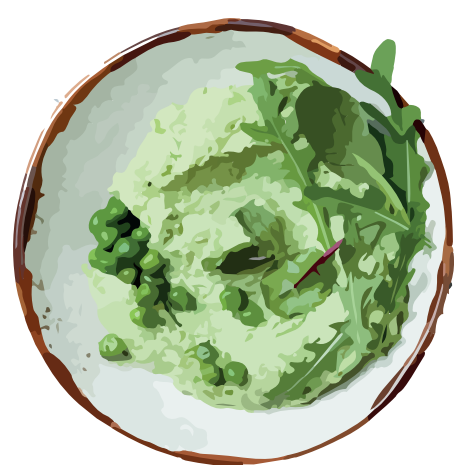
Czy wiesz, że...?

Liczne badania pokazują, że zmiana nawyków żywieniowych jest często zdecydowanie bardziej skuteczna, jeśli wszelkie modyfikacje związane z żywieniem i stylem życia wprowadzamy **wspólnie z bliskimi**.

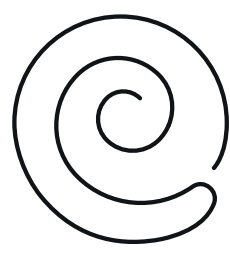
Zainspiruj się i zacznij działać!

Śniadanie do szkoły nie musi być nudne! Wypróbuj propozycje CDO:

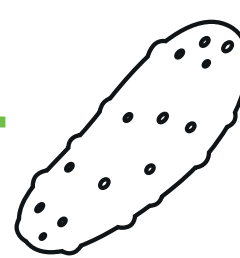
Kanapka z pastą z zielonego groszku + owocowy koktajl



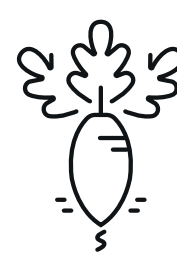
chleb razowy



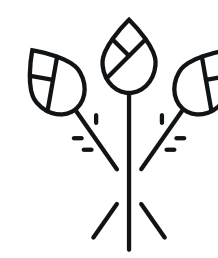
pasta



ogórek

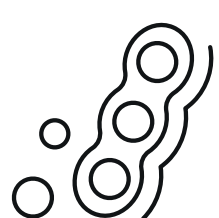


rzodkiewka

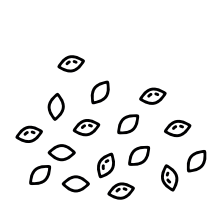


kielki

Pasta:



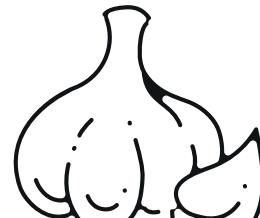
groszek
zielony



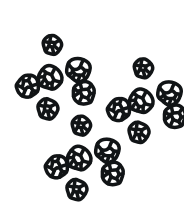
nasiona
słonecznika



natka
pietruszki



czosnek



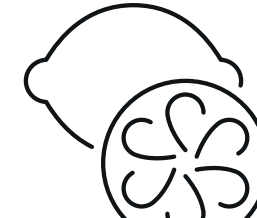
pieprz



oliwa
z oliwek

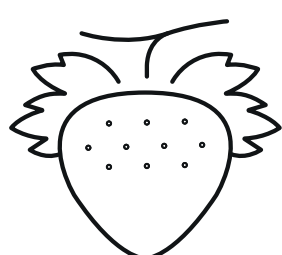


oregano

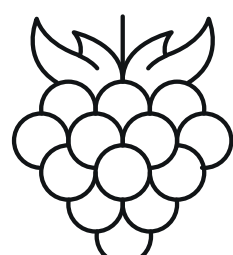


sok
z cytryny

Koktajl owocowy



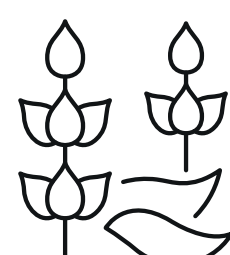
truskawki



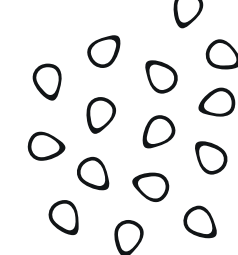
maliny



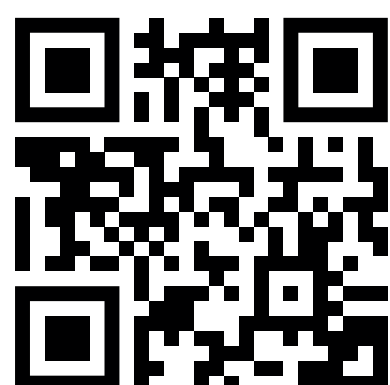
maślanka



otręby owsiane



siemię lniane



Wspólnie zadbajmy
o zdrowie Waszej rodziny!

→ cdo.pzh.gov.pl

Jak skorzystać z bezpłatnej konsultacji?



Załóżcie konto w serwisie



Wypełnijcie prostą ankietę
o Waszej rodzinie



Wybierzcie datę i godzinę
konsultacji online



Rozmawiajcie przez internet
ze specjalistą

Zmień swój styl życia na lepszy z Centrum Dietetycznym Online

Skorzystaj z porad
specjalistów:

✓
bez skierowania

✓
bezpłatnie

✓
przez internet

Zdrowy styl życia wpływa na samopoczucie,
zdrowie psychiczne i fizyczne. Postaw na:



aktywność fizyczną



lepszą pamięć i koncentrację



zdrowie

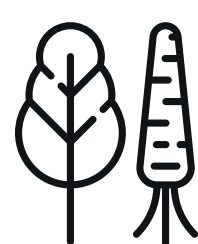


Czy wiesz, że...?

Mózg wykorzystuje aż 60% glukozy obecnej w krwi - zużywa około 450 kcal energii dziennie, dlatego też dbanie o odpowiednią podaż energii każdego dnia z wartościowych, odżywczych produktów jest bardzo ważne. Szczególnie wtedy, gdy jesteś w trakcie sesji egzaminacyjnej lub pracujesz umysłowo.

Pracujesz umysłowo?
Uwzględnij te produkty w swojej diecie:

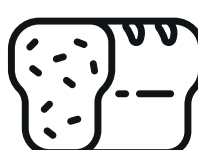
Pomysły na posiłki dobre na mózgu



różnorodne warzywa,
szczególnie zielonolistne,
czerwone oraz pomarańczowe



owoce jagodowe



produkty zbożowe pełnoziarniste



nasiona roślin strączkowych



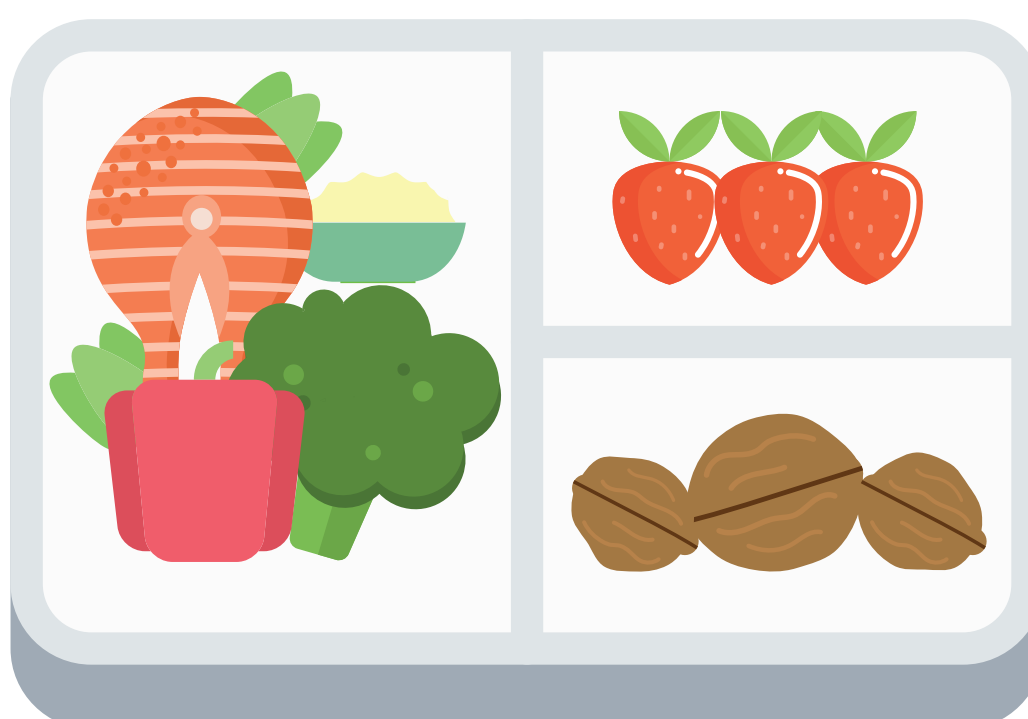
tłuste ryby morskie np. łosoś



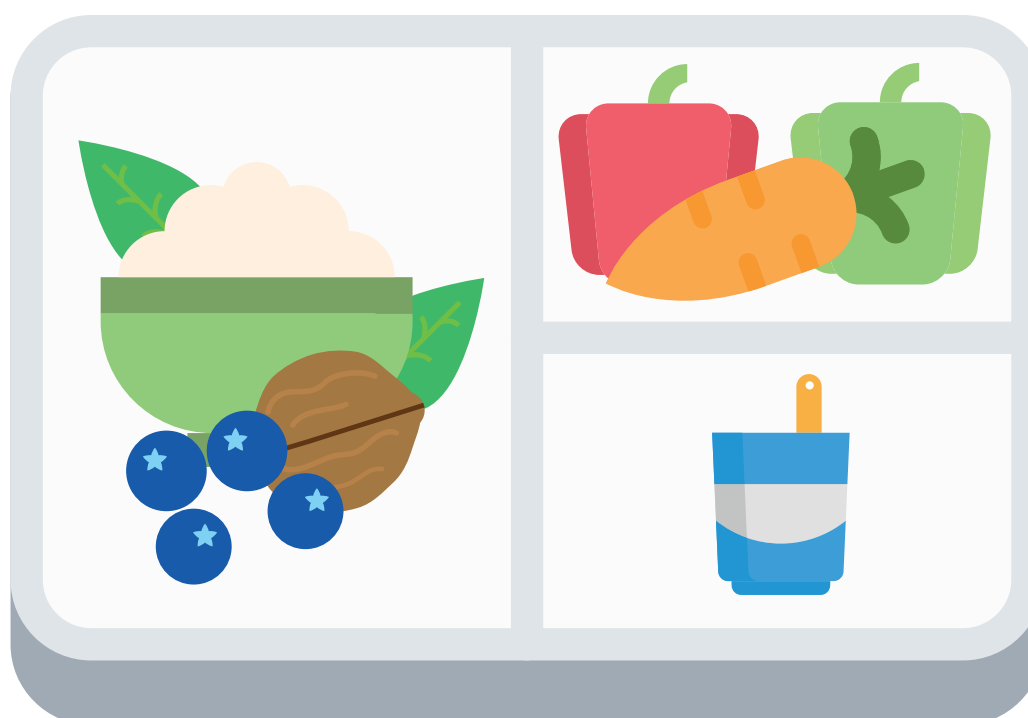
orzechy, pestki, nasiona



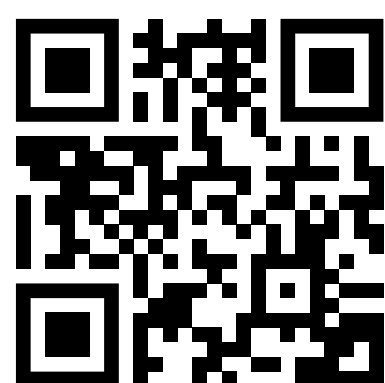
oleje roślinne np.:
oliwa z oliwek, olej rzepakowy



- ✓ Sałatka z łososiem, brokułem, kaszą, papryką, szpinakiem
- ✓ Orzechy
- ✓ Truskawki



- ✓ Komosa ryżowa, borówki, orzechy włoskie, listki mięty
- ✓ Skyr
- ✓ Słupki warzyw



Zmień nawyki żywieniowe
na zdrowsze!

→ cdo.pzh.gov.pl

Jak skorzystać z bezpłatnej konsultacji?



Załącz konto w serwisie



Wypełnij prostą ankietę



Wybierz datę i godzinę
konsultacji online



Rozmawiaj przez internet
ze specjalistą

DIETA ROŚLINNA

Sprawdź zawartość kluczowych składników w 1 porcji

BIAŁKO

Zadbaj o różnorodność – korzystaj z nasion roślin strączkowych, orzechów, produktów zbożowych

Soczewica czerwona, ugotowana

120 g
(3/4 szklanki)



13,6 g

Komosa ryżowa, ugotowana

50 g
(3 łyżki)



2,9 g

Soja, ugotowana

120 g
(3/4 szklanki)



4,8 mg

Komosa ryżowa, ugotowana

50 g
(3 łyżki)



1,8 mg

Brokuł, ugotowany

200 g
(1 miseczka)



68 mg

Fasola biała, ugotowana

130 g
(3/4 szklanki)



71,6 mg

Orzechy ziemne

30 g
(1 garść)



7,9 g

Tofu

90 g
(1/2 kostki)



11,4 g

Figi suszone

80 g
(1 garść)



2,6 mg

Tofu

90 g
(1/2 kostki)



5,4 mg

Suszone morele

90 g
(1 garść)



125,1 mg

Sezam

10 g
(1 łyżka)



98,8 mg

ŻELAZO

Łącząc w posiłku z witaminą C zwiększysz przyswajanie

WAPŃ

Sięgaj również po żywność wzbogaconą

PAMIĘTAJ
RÓWNIEŻ O:

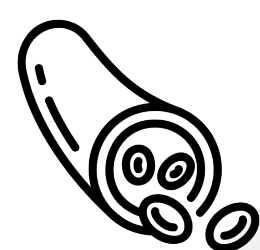
ODPOWIEDNIM SPOŻYCIU:

- energii
- cynku
- jodu

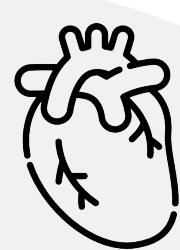
SUPLEMENTACJI:

- kwasów tłuszczowych omega-3
- witaminy D
- witaminy B12

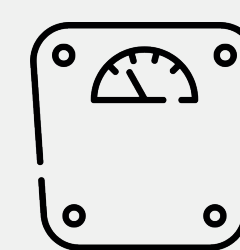
PRAWIDŁOWO ZBILANSOWANA DIETA ROŚLINNA OPARTA
NA PRODUKTACH NISKOPRZETWORZONYCH PRZYNOSI WIELE KORZYŚCI DLA ZDROWIA M.IN.:



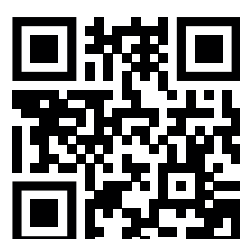
poprawa lipidogramu,
wrażliwości komórek na insulinę



zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób
układu krążenia, niektórych nowotworów



wsparcie w utrzymaniu
prawidłowej masy ciała



Zmień nawyki żywieniowe na zdrowsze!

→ cdo.pzh.gov.pl

DIETA PLANETARNA

dla zdrowia i planety

Dieta planetarna to dieta, która może wpłynąć na stan środowiska naturalnego Ziemi!

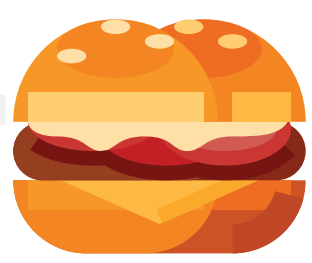
CZY WIESZ, ŻE...

Do wyprodukowania **1 kg wołowiny** zużywa się obecnie około **10–30 tys. litrów wody**.

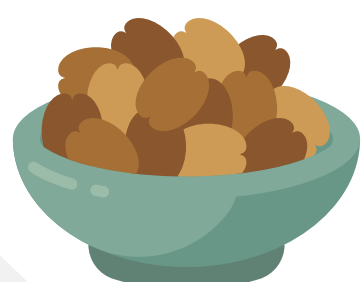
Twój wybór ma znaczenie! Małe kroki wspierające planetę:



ogranicz spożycie mięsa czerwonego i produktów odzwierzęcych



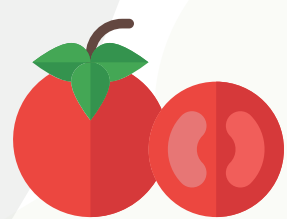
ogranicz produkty wysokoprzetworzone oraz cukry dodane



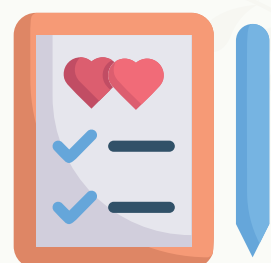
sięgaj częściej po produkty roślinne będące źródłem białka np.: nasiona roślin strączkowych oraz orzechy, pestki i nasiona



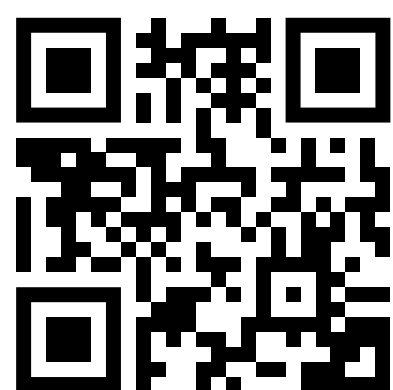
wybieraj produkty pełnoziarniste



wykorzystaj produkty lokalne oraz sezonowe



planuj posiłki, wykorzystuj produkty do końca - gotuj w duchu zero waste



Zmień nawyki żywieniowe na zdrowsze!

→ cdo.pzh.gov.pl

Jak skorzystać z bezpłatnej konsultacji?



Założ konto w serwisie



Wypełnij prostą ankietę



Wybierz datę i godzinę konsultacji online



Rozmawiaj przez internet ze specjalistą

NIE MARNUJ JEDZENIA!

Poznaj triki na niemarnowanie...



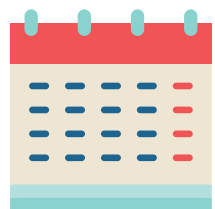
Planuj zakupy

Rób listę potrzebnych produktów.



Prawidłowo przechowuj żywność

Dbaj o porządek w kuchni i przechowuj żywność w odpowiednich dla niej warunkach, zgodnie z informacją na opakowaniu.



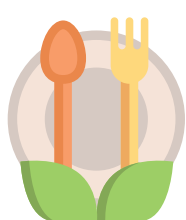
Pamiętaj o datach

Ustawiaj produkty zgodnie z ich terminem przydatności do spożycia, z przodu te z najkrótszą datą.



Ustaw odpowiednią temperaturę w lodówce

Optymalna temperatura w lodówce to 2-4 stopnie Celsjusza.



Bądź zero waste

Gotuj z tego, co zostało - w kuchni liczy się kreatywność!

...i tajemnice Twojej lodówki!

Prawidłowo przechowując żywność w lodówce przedłużymy ich trwałość.



BOCZNE PÓŁKI

sosy typu majonez, musztarda, ketchup, jaja, olej, napoje i soki

PIERWSZA GÓRNA PÓŁKA

dżemy, powidła, potrawy domowe nie wymagające niskiej temperatury (np. sałatka), ciasta

DRUGA PÓŁKA

mleko, jogurty, śmietana, biały ser

TRZECIA PÓŁKA

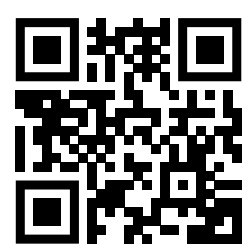
gotowe dania (np. kurczak pieczony), wędliny, sery żółte

CZWARTA PÓŁKA

surowe mięso i ryby

SZUFLADA

świeże warzywa i owoce

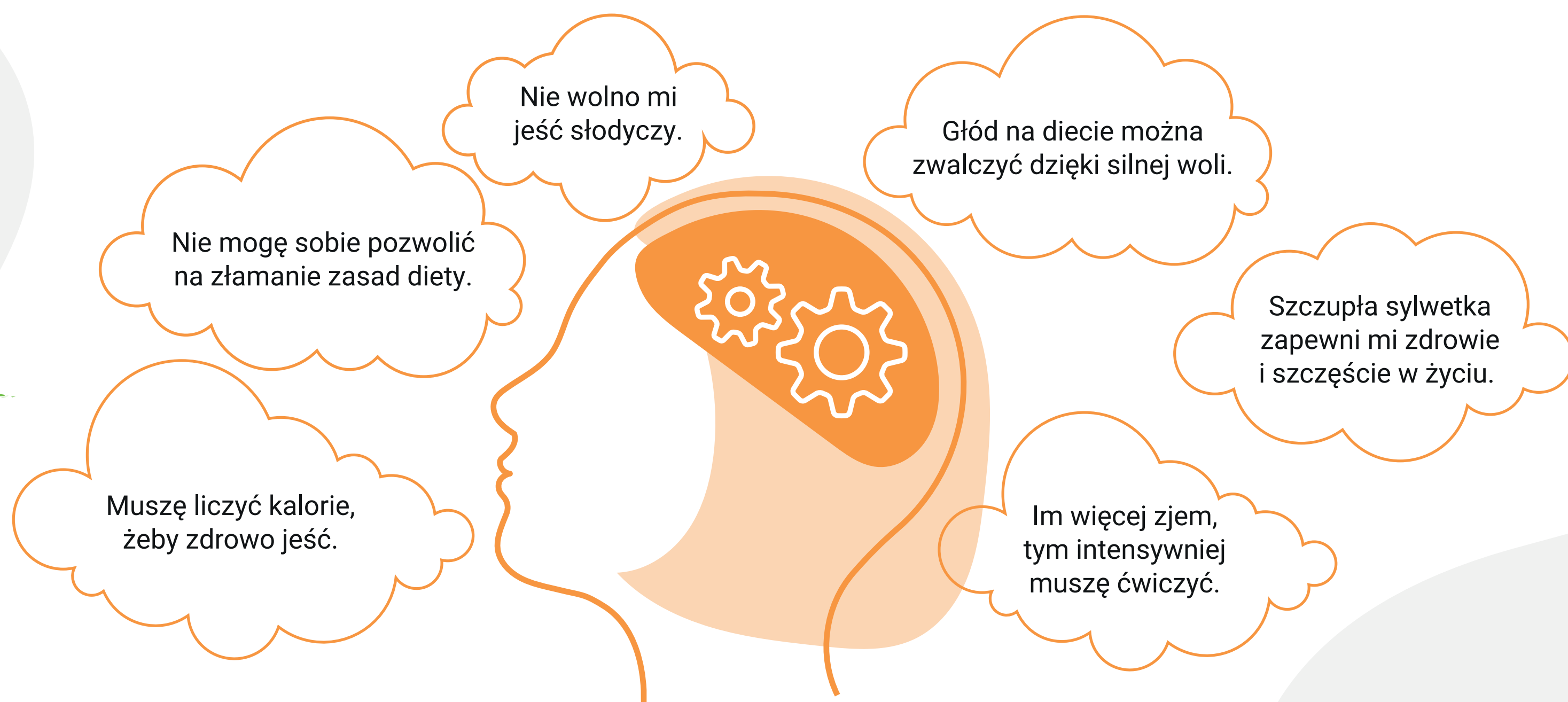


Zmień nawyki żywieniowe na zdrowsze!

→ cdo.pzh.gov.pl

BŁĘDNE PRZEKONANIA

wpływają niekorzystnie na Twoją relację z jedzeniem

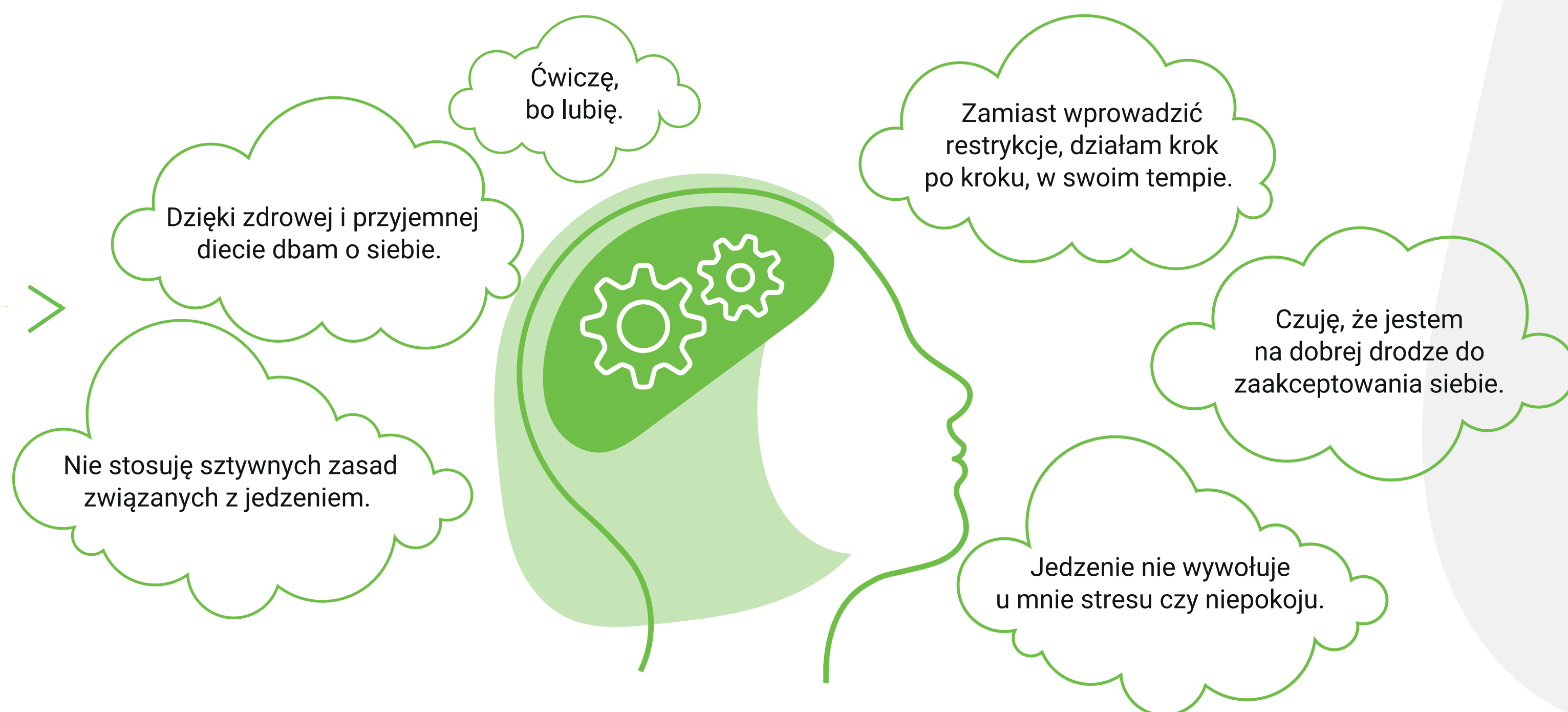


PAMIĘTAJ!

Z pomocą specjalisty możesz pracować nad swoimi przekonaniami.

ZDROWE PRZEKONANIA

wspierają rozsądne podejście do odżywiania



Zmień nawyki żywieniowe na zdrowsze!

→ cdo.pzh.gov.pl

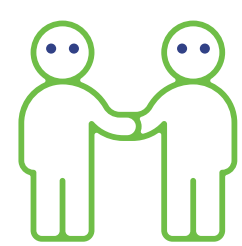
Poznaj Centrum Dietetyczne Online!

Pomożemy Ci zmienić nawyki żywieniowe na zdrowsze!

- ✓ bezpłatne konsultacje dietetyczne, psychodietetyczne oraz dotyczące aktywności fizycznej
- ✓ porady indywidualne oraz rodzinne
- ✓ rozmowy ze specjalistami bez wychodzenia z domu
- ✓ rejestracja i konsultacje na platformie internetowej



Zarejestruj się i otrzymaj:



długofalową
opiekę specjalistów



profesjonalne
porady i wsparcie



wskazówki
żywieniowe



elastyczność
w doborze terminu

Jak skorzystać z bezpłatnej konsultacji?



Założ konto na
platformie CDO



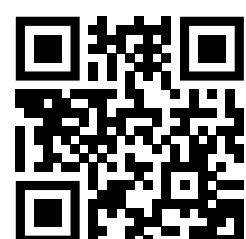
Wypełnij ankietę



Wybierz datę
i godzinę swojej
konsultacji online



Rozmawiaj
przez internet
ze specjalistą



Zmień nawyki żywieniowe na zdrowsze!

→ cdo.pzh.gov.pl