



Centrum
Dietetyczne
Online

POZNAJ CENTRUM DIETETYCZNE ONLINE

POSTAW PIERWSZY KROK W DRODZE DO ZMIANY STYLU ŻYCIA ZE SPECJALISTAMI CDO



Bezpłatnie



Przez internet



Dla dorosłych



Konsultacje
indywidualne
i rodzinne



Konsultacje
jednorazowe
lub stała opieka

ZAPEWNIAMY WSPARCIE
I OPIEKĘ EKSPERTÓW:

> DIETETYKA

> PSYCHODIETETYKA

> SPECJALISTY DS. AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

MAŁYMI KROKAMI DO POPRAWY ZDROWIA

1

Założ konto na platformie CDO



2

Wypełnij ankietę na temat
swojego zdrowia, sposobu żywienia
i aktywności fizycznej



3

Umów wizytę - wybierz dostępną
datę i godzinę konsultacji



4

Spotkaj się ze specjalistą
podczas wideokonsultacji



SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH WIDEOKONSULTACJI Z DIETETYKIEM

cdo.pzh.gov.pl



MAŁYMI KROKAMI DO ZDROWIA

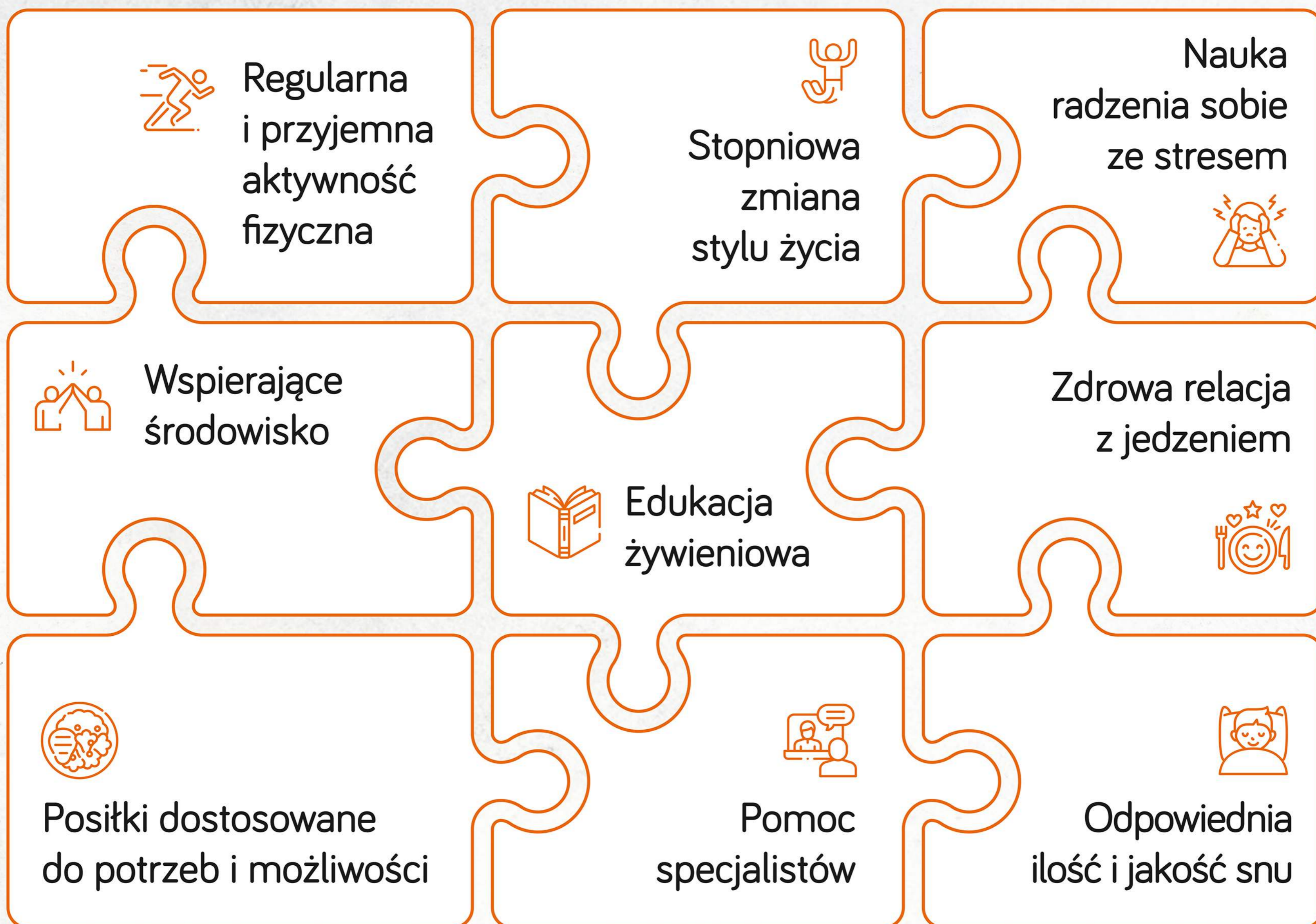


CZY WIESZ, ŻE OTYŁOŚĆ TO CHOROBA, KTÓRA MOŻE PROWADZIĆ DO WIELU ZABURZEŃ METABOLICZNYCH?

OTYŁOŚĆ JEST CHOROBA, KTÓRA MA WIELE PRZYCZYN. MOŻE WYNIKAĆ Z:

- przebiegu innych chorób
- zaburzeń hormonalnych
- przyjmowania określonych leków
- niezdrowego stylu życia
- problemów psychologicznych
- statusu społeczno-ekonomicznego
- braku wsparcia środowiska
- predyspozycji genetycznych

PAMIĘTAJ! ZADBAJ O SIEBIE DZIAŁAJĄC NA KILKU PŁASZCZYZNACH



SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH WIDEOKONSULTACJI Z DIETETYKIEM

cdo.pzh.gov.pl



WSPIERAJ SWOJE SERCE KAŻDEGO DNIA



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej



POTAS

pomidor, awokado, banan

WAPŃ

mleko i produkty mleczne,
tofu, jarmuż



POLIFENOLE

owoce jagodowe, nasiona roślin
strączkowych, zielona herbata,
oliwa z oliwek



BŁONNIK POKARMOWY

chleb razowy, kasze gruboziarniste,
nasiona roślin strączkowych np. ciecierzycy



MAGNEZ

migdały, pestki dyni,
kasza gryczana

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3

łosoś, pstrąg tęczowy, orzechy
np. włoskie, olej lniany



WITAMINA C, E, BETA-KAROTEN

papryka, orzechy np. laskowe, kietki

Zdrowe nawyki dla Twojego serca

- zbilansowana dieta
- regularna aktywność fizyczna
- odpowiednia ilość i jakość snu
- regularne badania profilaktyczne
- radzenie sobie ze stresem
- rezygnacja z używek (m.in. alkoholu, papierosów)

SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH WIDEOKONSULTACJI Z DIETETYKIEM

cdo.pzh.gov.pl



JAK PRAWIDŁOWO SKOMPONOWAĆ POSIŁEK PRZYJAZNY CUKRZYKOWI?

POZNAJ PRZYKŁADY POSIŁKÓW ZGODNYCH Z TALERZEM ZDROWEGO ŻYWIENIA

OMLET



OWSIANKA



POZNAJ SCHEMAT KOMPONOWANIA POSIŁKÓW

Pamiętaj o wszystkich elementach:

1

WARZYWA NISKOSKROBIOWE I OWOCE



np. pomidor, bakłażan, sałata, owoce jagodowe, cytrusy

2

WĘGLOWODANY ZŁOŻONE



np. makaron pełnoziarnisty, kasza pęczak, gryczana, płatki owsiane, otręby, pieczywo pełnoziarniste, ryż brązowy, komosa ryżowa

3

BIAŁKO



np. nasiona roślin strączkowych, ryby, chude mięso, jajka, niskotłuszczowe produkty mleczne

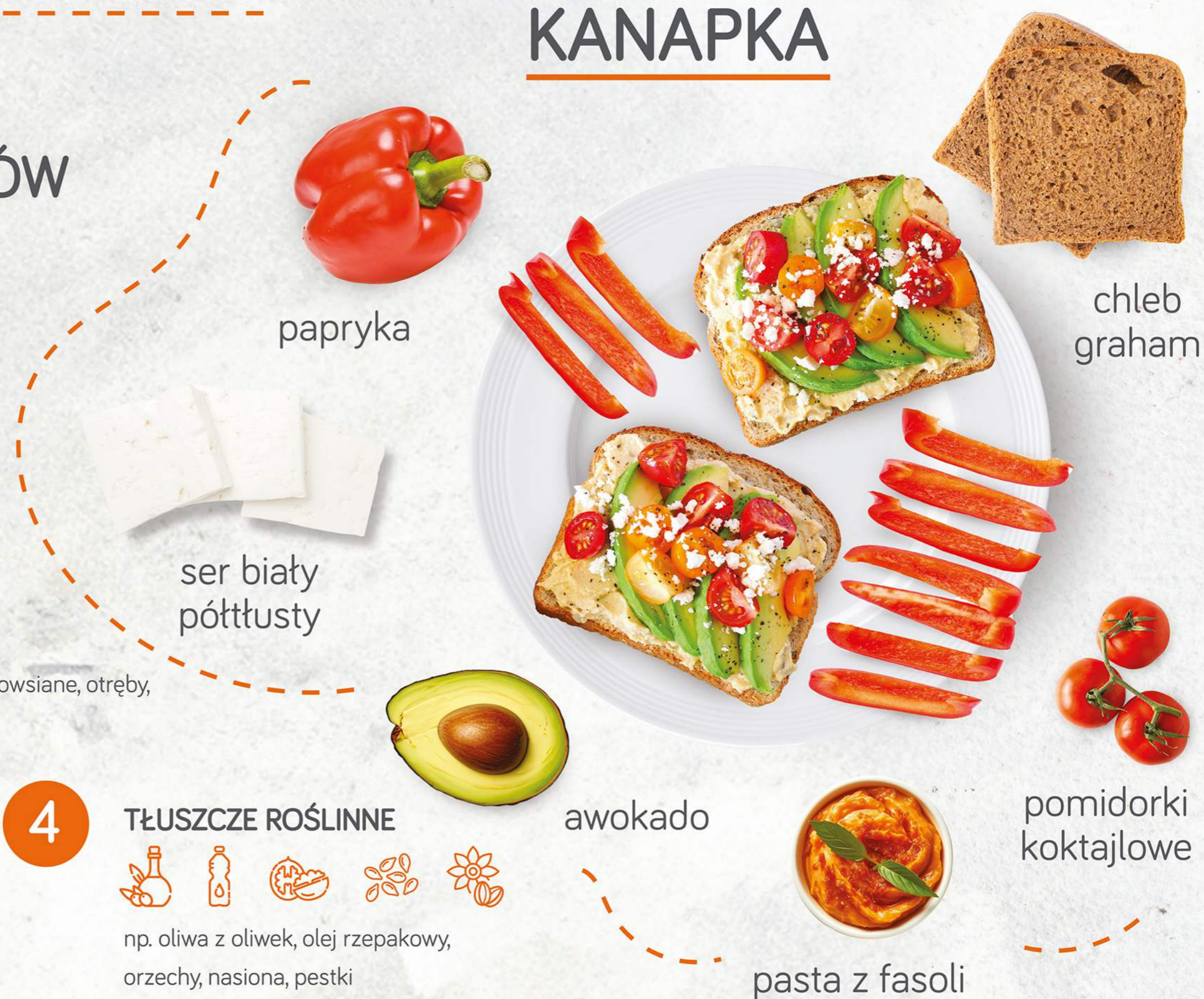
4

TŁUSZCZE ROŚLINNE



np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, nasiona, pestki

KANAPKA



SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH WIDEOKONSULTACJI Z DIETETYKIEM

cdo.pzh.gov.pl

