

Śniadanie 09.06.2025r.

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



**Nowy program profilaktyczny
„MOJE ZDROWIE”**

Moje Zdrowie

**Sprawdź się dla zdrowia
- zanim pojawią się objawy!**

- Wypełnij ankietę:**
 - ✓ w aplikacji mojeIKP
 - ✓ przez Internetowe Konto Pacjenta
 - ✓ lub w przychodni razem z personelem medycznym
- Wykonaj badania w laboratorium**
- Umów się na wizytę podsumowującą i odbierz Twój Indywidualny Plan Zdrowotny**

Twój bilans. Twoje zdrowie. Twoja przyszłość

Zgłoś się do swojej przychodni i zrób pierwszy krok **już dziś!**

W programie może uczestniczyć każdy od 20 roku życia

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:
Infolinia 800 190 590
www.mojezdrowie.gov.pl

Ministerstwo Zdrowia

Moje Zdrowie

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

„Moje zdrowie” to nowy kompleksowy bezpłatny program profilaktyczny NFZ dla osób powyżej 20. roku życia! Do udziału w programie można zgłosić się przez:

- Internetowe Konto Pacjenta (IKP),
 - aplikację Moje IKP,
 - placówki Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ).
- Program ma zachęcić Polaków do tego, aby dbali o swoje zdrowie i regularnie wykonywali badania profilaktyczne. Podstawą do wykonania badań jest ankieta, którą można

wypełnić samodzielnie przez internetowe konto pacjenta albo w placówce POZ z pomocą personelu. Wypełnione ankiety trafią do wskazanego przez pacjenta POZ, który wystawi skierowanie na badania. Placówka ma 30 dni na skontaktowanie się z pacjentem. Zestaw badań diagnostycznych będzie zależał od odpowiedzi udzielonych w ankiecie. Po wykonanych badaniach pacjent spotka się z lekarzem lub pielęgniarką i omówi wyniki. Na podstawie wyników badań personel medyczny przygotowuje indywidualny plan zdrowotny dla każdego pacjenta.

Z programu mogą skorzystać:

- osoby w wieku 20–49 lat – raz na 5 lat,
- osoby powyżej 49. roku życia – raz na 3 lata.

Więcej informacji: <https://mojezdrowiewpoz.pl/dla-pacjentow/>

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=hL6GRjuPC08>

NIE CZEKAJ NA OBJAWY – SPRAWDŹ SWOJE ZDROWIE WCZEŚNIEJ!!!

Obiad 06.06.2025r.

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Śniadanie 06.06.2025r.

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Obiad 05.06.2025r.

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

