

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## *Zdrowie to Twoja decyzja!*

Żyjemy dłużej niż 30 lat temu. W przypadku Panów średnia poprawiła się o ponad 7 lat. W przypadku Pań – o ponad 6. Jeśli Polacy umierają przed 65. rokiem życia, to najczęściej z powodu nowotworów. Jeśli tak się dzieje, to dlatego, że sami sobie nie dajemy szansy. Powodem 70% zachorowań na nowotwory złośliwe są czynniki środowiskowe, np. nawyki żywieniowe, brak zwyczaju wykonywania regularnych badań, niechęć do aktywności fizycznej.

### **Pamiętaj, masz na to wpływ!**

Co trzeci Polak nie ćwiczy w ogóle, nawet nie spaceruje. Nie ruszamy się, więc własne ciało staje się naszym wrogiem. Tymczasem nie tyle poziom sprawności fizycznej jest istotny dla zdrowia człowieka, co sama aktywność fizyczna w formie rekreacyjnej. Wystarczy 30 minut aktywności dziennie, by poprawić swoją kondycję.

### **Pamiętaj, masz na to wpływ!**

Szansa na wyleczenie raka wzrasta, jeśli zostanie on rozpoznany we wczesnym stadium. Badania profilaktyczne można wykonać za darmo – w ramach programów profilaktycznych finansowanych przez NFZ i MZ. Zapytaj o szczegóły w swoim oddziale NFZ.

### **Pamiętaj, masz na to wpływ!**

Są też pozytywne wzorce: ludzie tuż obok, aktywni, dbający o duszę i ciało, bo mają tyle ważnych powodów, żeby żyć. Dołącz do nich...

Profesor Jan Chmura z wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego zaczął biegać na emeryturze. Kiedyś biegał, by badać swój organizm, teraz robi to dla zdrowia i namawia do tego innych! — Wstać z kanapy i zacząć biegać to recepta na zdrowe życie. Na bieganie nigdy nie jest za późno. Przede wszystkim trzeba systematycznie ćwiczyć, musi być pewna konsekwencja i motywacja. Dla mnie największą motywacją jest zdrowie!



# Masz wpływ na zdrowe życie!

Nasze życie zależy od nas samych, naszego stylu życia i codziennych decyzji. Naukowcy udowodnili, że aż w 50% to nasze decyzje i wybory odpowiadają za nasze życie. Zdrowy styl życia to zdrowe żywienie, aktywność fizyczna, odpowiedni odpoczynek i sen, regularne badania profilaktyczne, niepalenie tytoniu, unikanie alkoholu.

## Pamiętaj, masz na to wpływ!



## Dlaczego

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



— Bo wzmacniamy rolę profilaktyki w działaniach Narodowego Funduszu Zdrowia. Edukujemy i przekonujemy, że profilaktyka oraz wczesne wykrywanie chorób ma kluczowe znaczenie dla jakości i długości życia — podkreśla prezes NFZ **Adam Niedzielski**.

Każdą środę dedykujemy profilaktyce chorób oraz promocji zdrowia. Wraz z ekspertami i stowarzyszeniami pacjentów służymy informacjami w zakresie odpowiedzialnej troski o zdrowie oraz możliwie komfortowego życia w chorobie.



Narodowy Fundusz Zdrowia