pacjent.gov.pl

Zmierz swoje postępy na stronie Diety NFZ

Data aktualizacji
2025-07-15

Na stronie **Diety NFZ** promujemy zdrowe nawyki. Wspieramy też osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniej diety. Znajdziesz tam m.in.:

- 19 planów żywieniowych opartych na diecie DASH, np.:
  - cukrzyca – dla osób, które chcą wspomóc leczenie tej choroby
  - sport – dla tych, którzy chcą prawidłowo się odżywiać przy zwiększonej aktywności fizycznej
  - osteoporoza – polecana osobom, które chcą wspomóc leczenie osteoporozy i wzmocnić swoje kości
  - express – dla osób, które chcą jeść smacznie i zdrowo, ale nie mają czasu na gotowanie
- narzędzie do śledzenia pomiarów postępów
- dzienniczek żywieniowy.

7-dniowy plan

Możesz też pobrać plan żywieniowy DASH Classic na 7 dni. Jego celem jest poprawa Twojego samopoczucia i wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych. Możesz przetestować dietę przez 7 dni bez logowania i odkryć smaczne i zdrowe posiłki, które dodadzą Ci energii.

Pobierz dietę: Dieta Dash Classic na 7 dni - DIETY NFZ

Mierz swoje postępy

Pomiary postępów to narzędzie dla każdego, kto chce wprowadzić pozytywne nawyki i przy tym kontrolować swoje wyniki zdrowotne. Funkcjonalność strony pomaga użytkownikom śledzić takie parametry, jak:

- masa ciała
- obwód talii w centymetrach
- obwód bioder w centymetrach
- WHR (stosunek obwodu talii do obwodu bioder).
- BMI (wskaźnik proporcji masy ciała do wzrostu)
- aktywność fizyczna

- ciśnienie tętnicze krwi.

Wybierz inne pomiary według Twoich potrzeb

System umożliwia wprowadzanie wybranych parametrów oraz ich personalizację.

W sekcji „Inne pomiary” możesz:

- dodać maksymalnie 3 wskaźniki
- uzupełniać je o pomiary
- monitorować swoje postępy.

Jak korzystać z pomiarów postępów

- Zaloguj się na stronie diety.nfz.gov.pl.
- Zacznij śledzić postępy. W menu „Moje konto” przejdź do opcji „Pomiary postępów”. Jeśli korzystasz z wersji mobilnej, pomiary znajdziesz także w pasku na dole strony.
- Wybierz parametr lub parametry, które chcesz monitorować i uzupełniać:
    - zakładkę "WHR", w której wpiszesz obwody talii i bioder
    - zakładkę "Ciśnienie tętnicze krwi", dzięki której zanotujesz pomiary swojego ciśnienia tętniczego krwi i tętna
    - zakładkę "BMI", w której uzupełnisz masę ciała, wzrost i skontrolujesz BMI
    - zakładkę "Aktywność fizyczna", gdzie zanotujesz czas, który przeznaczasz na ruch
    - zakładkę "Inne pomiary", w której możesz ustalić swoje własne, ważne dla Ciebie 3 parametry.

Realizacja celu jest łatwa

Nic tak nie motywuje do zmiany nawyków na lepsze i do codziennej aktywności fizycznej, jak obserwowanie efektów swojej pracy. Dlatego też w każdej zakładce pomiarów postępu możesz ustalić cele, do których dążysz.

Wystarczy, że:

- przejdziesz do parametru, który chcesz monitorować (WHR, Ciśnienie tętnicze krwi, BMI,"Aktywność fizyczna, Inne pomiary)
- w sekcji "Cele" wpiszesz zakres i liczby, do których dążysz.

Śledzenie i dążenie do ustalonego celu możesz monitorować w zakładce Raporty. Dzięki wykresom sprawdzisz, jak Twoje pomiary zmieniają się w czasie. W każdym momencie możesz także pobrać pomiary w formie pliku pdf.

Jak wejść na stronę Diety NFZ

Jeśli chcesz korzystać z planów żywieniowych i innych narzędzi wpierających budowanie zdrowych nawyków, załóż bezpłatne konto na stronie. Po zalogowaniu możesz wybrać dietę i dopasować ją do własnych potrzeb oraz gustu. Możesz też ustalić czas trwania diety – nawet na 28 dni. Przy zakładaniu

konta może pomóc Ci film: **Jak założyć konto na stronie Diety NFZ?**

Na stronie Diety NFZ dostępne są też treści bez logowania. Każdy odwiedzający stronę może:

- przetestować wszystkie plany żywieniowe i skorzystać z 3-dniowych diet
- pobrać e-booki z przepisami i zaleceniami dietetycznymi
- przeczytać artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania
- obejrzeć filmy lub rozwiązać quizy.

Dbaj o swoje zdrowie z programem Moje Zdrowie

Program **Moje Zdrowie** jest idealną propozycją dla Ciebie, by zadbać o swoje zdrowie. To szansa na regularne badania i uniknięcie rozwoju groźnych chorób.

Każda osoba, która skończyła 20 lat, może z niego skorzystać:

- co 5 lat (jeśli ma 20–49 lat)
- co 3 lata (jeśli ma 50 i więcej lat).

Przeczytaj także

Dbaj o siebie z programem Moje Zdrowie

Jeśli masz skończone 20 lat, ten bezpłatny program jest dla Ciebie. Obejmuje diagnostykę, porady zdrowotne oraz profilaktykę. Realizowany jest przez przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Skorzystanie z niego jest proste: wypełnij ankietę, zbadaj się i uzyskaj indywidualny plan zdrowotny (IPZ).

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?

Dzienniczek żywieniowy – wsparcie w chorobach dietozależnych

Niewłaściwa dieta sprzyja rozwojowi otyłości, cukrzycy typu II oraz chorobom układu krążenia. Jak najlepiej kontrolować swój sposób odżywiania? Zacznij prowadzić dzienniczek żywieniowy