



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Lubelski Oddział Wojewódzki w Lublinie

ZAPRASZAMY

Lublin, ul. Nadstawną 2-4

7.01.2025 r. (wtorek)
godzina 10:00 – 12:00



SPOTKAJ SIĘ Z EDUKATOREM ZDROWIA W NFZ

Zdrowie zaczyna się na talerzu - na co zwracać uwagę

W ramach wydarzenia:



UNIWERSYTET MEDYCZNY
W LUBLINIE

Co możesz zyskać?

- porozmawiasz z ekspertami Uniwersytetu Medycznego w Lublinie na temat talerza zdrowego żywienia, odpowiedniego nawadniania organizmu i przechowywania produktów żywnościowych
- otrzymasz zalecenia na temat zdrowej diety wraz z materiałami edukacyjnymi

Co jeszcze możemy Ci zaproponować?

Wykonasz pomiar wzrostu, masy ciała, poziom tłuszczu trzewnego, tłuszczu podskórnego, wody w organizmie i tkanki mięśniowej. Określisz wskaźnik BMI, dzięki któremu dowiesz się czy Twoja waga jest w normie. Sprawdzisz wiek metaboliczny i siłę uścisku dłoni. Zmierzysz ciśnienie tętnicze oraz saturację. Wyniki omówisz z doradcą.

Dowiesz się o:

- programach profilaktycznych NFZ
- portalu Diety NFZ oraz Akademia NFZ
- aplikacji moje IKP, Moje Fizjo+

ZDROWIE POD KONTROLĄ