

# Aplikacja „Asystent Zdrowia”

Data dodania: 2020-01-22 13:09:19

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/aplikacja-asystent-zdrowia4789>

Aby cieszyć się zdrowym, długim życiem oraz zachować sprawność intelektualną i fizyczną do późnych lat, warto realizować zasady zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej. Pomóc w tym może specjalna aplikacja.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Łęcznej informuje, że Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej przygotowało aplikację „Asystent Zdrowia”. Aplikacja dostarcza praktycznej wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej. Dzięki aplikacji możliwe jest kontrolowanie ilości dostarczanych do organizmu kalorii, komponowanie zdrowych, smacznych posiłków i zwiększenie aktywności fizycznej poprzez ćwiczenia. To narzędzie pomocne w prowadzeniu zdrowego stylu życia.

Korzystając z aplikacji poprawisz nawyki żywieniowe, poznasz zasady prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej, dowiesz się jak zapobiegać chorobom na tle odżywiania i braku aktywności fizycznej.

Zmniejszysz ilość spożywanego cukru, soli oraz niezdrowych przekąsek. Wprowadzisz zdrową dietę, zwiększysz aktywność fizyczną.

Jak podaje Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny innowacyjną funkcją aplikacji jest możliwość odbywania indywidualnych konsultacji z profesjonalnym dietetykiem lub psychologiem za pomocą połączenia wideo w ramach bezpłatnej internetowej poradni dietetycznej Centrum Dietetyczne Online NCEŻ. Poradę można odbyć jednorazowo lub cyklicznie z każdego miejsca w Polsce i za granicą.

Aplikacja dostępna jest bezpłatnie w sklepie Google Play oraz Apple Store.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.