Dieta

Sposób odżywiania się ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, życie i samopoczucie. Siedzący tryb życia oraz niewłaściwe nawyki żywieniowe to główne przyczyny zwiększonej częstotliwości występowania nadwagi i otyłości oraz chorób z nimi związanych.

Centrum Inicjatyw Senioralnych regularnie zbiera informacje na temat nieodpłatnych porad dietetycznych, warsztatów kulinarnych, otwartych prelekcji i wykładów na temat diety czy grup wsparcia. Warto śledzić Aktualności Centrum Inicjatyw Senioralnych (szczególnie te z działu „Zdrowie”) i być w stałym kontakcie z CIS.

Polecamy również:

- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. To wiarygodne źródło informacji na temat zasad zdrowego żywienia oraz stylu życia. Na stronie Centrum znaleźć można podpowiedzi, jak kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe i po które produkty spożywcze sięgać.
- Serwis Diety. Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia jest bezpłatny, dostępny dla każdego. Po zalogowaniu, wpisaniu danych i wyborze diety serwis wygeneruje się dla nas jadłospis na 28 dni.
- Centrum Dietetyczne online. Instytut Żywności i Żywienia prowadzi bezpłatne Centrum Dietetyczne. Wystarczy zalogować się na jego stronie, umówić wizytę i rozmawiać z domu. Centrum dostępne jest cały czas. Dietetyk może objąć również długofalową opieką,