

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, również w czasie epidemii koronawirusa.
- [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,

Oraz pozycje:

- [Praktyczne wskazówki w diecie seniora](#). E-poradnik przygotowany przez Schron Trzeciego Wieku zawiera praktyczne wskazówki dotyczące diety seniora.
- [Książka na temat wsparcia żywieniowego osób zarażonych koronawirusem](#). E-book autorstwa dietetyczki Marty Lewandowicz oraz neuropsycholożki Beaty Kaczmarek zawiera zalecenia żywieniowe dla osób z objawowym przebiegiem infekcji wirusem COVID-19. W książce można znaleźć praktyczne porady i sporo przepisów.