

## Zdrowie rodziny w „Środzie z Profilaktyką”



## **Zdrowie rodziny w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji  
15.05.2024 13:06

## **15 maja obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Rodziny, dlatego kolejna „Środa z Profilaktyką” poświęcona jest zdrowiu rodziny.**

Pierwsze kroki do dbania o zdrowie rodziny to:

- odpowiednia dieta,
- regularna aktywność fizyczna,
- badania profilaktyczne.

Świadomość Polaków na temat odpowiedniego stylu życia i profilaktyki stale rośnie, niestety nie przekłada się to z działaniami na rzecz własnego zdrowia.

Zazwyczaj reagujemy dopiero, gdy pojawiają się objawy choroby, a czasami i to nie wpływa na zmianę złych nawyków i zachowań.

Więcej informacji w temacie zdrowia rodziny [tutaj](#).

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/rodzinne-dbanie-o-zdrowie-miedzynarodowy-dzien-rodziny-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,659.html>

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/dzielenie-sie-jedzeniem-3184177/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)