

Wykorzystaj komórkę... na zdrowie!

Według raportu UKE z telefonu komórkowego korzysta 93,1% Polaków. Z tego 90,7 % łączy się tak z siecią. Jak zatem wykorzystać telefon, by wyszło nam to na zdrowie? O tym przypomina NFZ w cotygodniowej akcji **Środa z profilaktyką.**

Pomimo rosnącej świadomości na temat zdrowego stylu życia, tempo naszych codziennych spraw często nie pozwala nam właściwie o siebie zadbać. Z pomocą coraz częściej przychodzi zaawansowana technologia, a w szczególności aplikacje zdrowotne dostępne na telefonach komórkowych. Nowoczesne smartfony pomogą nam zadbać o zdrowie. Zainstalowane na telefonie komórkowym aplikacje między innymi:

- pomogą skontrolować to, co jemy (np. dają pełen obraz składników zawartych w danym produkcie, umożliwiają kontrolę nad ilością przyjętych kalorii, dostosują codzienny jadłospis do naszych potrzeb zdrowotnych)
- dobrać odpowiedni zestaw ćwiczeń
- pokażą spalone kalorie, poinformują o długości dystansu, jaki pokonujemy
- pomogą poradzić sobie ze stresem – aplikacja pokaże, jak za pomocą prostych ćwiczeń oddechowych czy medytacji rozładować nagromadzone w ciągu dnia napięcie, jak powinien wyglądać relaks
- podpowiedzą, jak rzucić palenie
- dadzą wskazówki udzielania pierwszej pomocy.

Do czego służą aplikacje sportowe?

- mogą pełnić funkcję „podręcznego asystenta do ćwiczeń”
- pomogą przy planowaniu treningu i monitorowaniu jego postępów
- posiadają dużo opcji rejestracji np. pokonanych kilometrów z wyznaczeniem trasy (np. biegu), zliczają czas trwania, prędkość i intensywność aktywności
- pozwalają na dzielenie się swoimi osiągnięciami z innymi poprzez udostępnianie danych, np. na portalach społecznościowych, co może służyć wzajemnej, większej motywacji i inspiracji.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

„Zdrowie w telefonie” – specjalne aplikacje ułatwiają kontrolę stanu zdrowia Tobie i Twojej rodzinie

Według raportu UKE z telefonu komórkowego korzysta 93,1% Polaków. 72,7% respondentów deklaruje korzystanie z internetu, przy czym w większości się to połączenia z siecią przez komórkę (90,7% badanych).



Pomimo rosnącej świadomości na temat zdrowego stylu życia, tempo naszych codziennych spraw często nie pozwala nam właściwie o siebie zadbać. Z pomocą coraz częściej przychodzi zaawansowana technologia, a w szczególności aplikacje zdrowotne dostępne na telefonach komórkowych.

Nowoczesne smartfony pomogą nam zadbać o zdrowie. Zainstalowane na telefonie komórkowym aplikacje między innymi:

- pomogą skontrolować to, co jemy (np. dają pełen obraz składników zawartych w danym produkcie, umożliwiają kontrolę nad ilością przyjętych kalorii, dostosują codzienny jadłospis do naszych potrzeb zdrowotnych);
- dobrać odpowiedni zestaw ćwiczeń;
- pokażą spalane kalorie, poinformują o długości dystansu, jaki pokonujemy;
- pomogą poradzić sobie ze stresem – aplikacja pokaże, jak za pomocą prostych ćwiczeń oddechowych czy medytacji rozładować nagromadzone w ciągu dnia napięcie, jak powinien wyglądać relaks;
- podpowiedzą, jak rzucić palenie;
- dadzą wskazówki udzielania pierwszej pomocy.

NFZ dety.nfz.gov.pl **800 190 590** pacjent.gov.pl

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Do czego służą aplikacje sportowe?

Współczesne aplikacje sportowe

- > mogą pełnić funkcję „podręcznego asystenta do ćwiczeń”;
- > pomogą przy planowaniu treningu i monitorowaniu jego postępów;
- > posiadają dużo opcji rejestracji np. pokonanych kilometrów z wyznaczeniem trasy (np. biegu), zliczają czas trwania, prędkość i intensywność aktywności;
- > pozwalają na dzielenie się swoimi osiągnięciami z innymi poprzez udostępnianie danych, np. na portalach społecznościowych, co może służyć wzajemnej, większej motywacji i inspiracji.



Najważniejszą rolę, jaką pełnią mobilne aplikacje sportowe, jest motywacja do rozpoczęcia uprawiania nowej dyscypliny, bądź zachęta do kontynuowania dotychczas uprawianej aktywności fizycznej. Dzięki to w ten sposób, że dana aplikacja ma na celu przypomnienie o treningach, a będzie to robić tylko we wskazane przez nas dni i godziny, w których mamy możliwość trenowania.

NFZ dety.nfz.gov.pl **800 190 590** pacjent.gov.pl

Drukuj