

# Materiały informacyjne na temat dbania o zdrowie w Nowym Roku

Narodowy Fundusz Zdrowia zachęca do zapoznania się z [Portalem Diety NFZ](#), na którym znajdują Państwo m. in. następujące informacje:

1. Plany żywieniowe dostosowane do potrzeb zdrowotnych.
2. Sprawdzone informacje o zdrowym odżywianiu oparte na diecie DASH.
3. Porady od ekspertów, które pomogą wprowadzić zdrowe nawyki, na co dzień.
4. Filmy, quizy i e-booki z przepisami.

Materiały edukacyjne, przygotowane przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia dostępne są także na kanale [YouTube Akademia NFZ](#) w najnowszym filmie pt. [Diety](#)

[NFZ: rzetelna wiedza, bezpłatne przepisy - jak skorzystać?](#)

---