



**Magiczny
Kraków**

#NieCukrz, cukier szkodzi - dzień otwarty w NFZ

2019-01-26

Małopolski Oddział NFZ w Krakowie zaprasza dziś, w sobotę, 26 stycznia w godz. 9.00-14.00 do swojej siedziby przy ul. Batorego 24 na dzień otwarty pod hasłem „Cukier szkodzi”.

W tym dniu organizatorzy chcą skupić się na informacji na temat szkodliwości cukru. Nadmiar cukru w diecie prowadzi do nadwagi, otyłości, zaburzeń krążenia, sprzyja cukrzycy. Eksperci podkreślają, że w profilaktyce cukrzycy najistotniejsza jest prawidłowa, zbilansowana dieta, bez nadmiaru cukru i tłuszczu, bogata w warzywa i owoce, oraz oczywiście ruch. Zmiana stylu życia może zdecydowanie zmniejszyć ryzyko cukrzycy. Osoby zagrożone cukrzycą powinny również regularnie się badać. Podczas dnia otwartego wszyscy, którzy odwiedzą Małopolski Oddział NFZ, będą mogli przeprowadzić badania poziomu glukozy we krwi oraz poziom ciśnienia. Porozmawiają także o tym, w jaki sposób ze swojego jadłospisu wyeliminować lub ograniczyć słodkie i wysoko przetworzone produkty. Zapraszamy na polskie jabłka, które są najlepszym symbolem zdrowego odżywiania.

Małopolski Oddział NFZ organizuje dzień otwarty również z myślą o tych, którzy planują wyjazd za granicę i osobiście chcieliby odebrać Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego, a w tygodniu nie mają na to czasu. Każdy, kto wyjeżdża za granicę, do kraju UE/ EFTA, choćby na zakupy lub na jeden dzień na narty zawsze powinien mieć przy sobie kartę, dzięki której w nagłym przypadku otrzyma taką pomoc, jak inne osoby ubezpieczone w danym kraju. EKUZ można uzyskać dla siebie i swoich najbliższych, na wniosek, który można pobrać ze strony internetowej.