

# Zdrowe aplikacje - pobierz

Nasze zdrowie w dużej mierze zależy od stylu życia, w tym sposobu żywienia. Jak się jednak odnaleźć w gąszczu wielu zaleceń? Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej opracowało pomocne narzędzie, które dostarcza praktycznej wiedzy z zakresu zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej.

Informacje dotyczące dostarczanych do organizmu kalorii, komponowania zdrowych, smacznych posiłków oraz aktywności fizycznej dostępne są w aplikacji „Asystent Zdrowia”. Innowacyjną funkcją aplikacji jest możliwość odbywania indywidualnych konsultacji z profesjonalnym dietetykiem lub psychologiem.

Aplikacja „Asystent Zdrowia” jest dostępna bezpłatnie w sklepie Google Play oraz Apple Store.

Osoby chcące poznać i wdrożyć zdrową dietę mogą także zainstalować aplikację „Asystent zdrowego żywienia” bądź poświęconą żywieniu i aktywności fizycznej kobiet w ciąży „Zdrowa mama”.

Więcej informacji dostępnych jest na stronie internetowej Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej:

<http://asystentzdrowegozywienia.pl/>

<http://aplikacjazdrowamama.pl/>