

Prowadzę zdrowy tryb życia – przydatne linki

Informacje na temat zalecanych badań profilaktycznych, szczepień, zdrowego trybu życia, zdrowego odżywiania:

<http://www.medonet.pl/> - serwis o zdrowiu, zawierający kompendium wiedzy o chorobach, leczeniu, profilaktyce,

<http://www.poradnikzdrowie.pl/> - serwis o zdrowiu, zawierający kompendium wiedzy o chorobach, leczeniu, profilaktyce.

<http://www.edziecko.pl/> - serwis dla rodziców o ciąży, porodzie, zdrowiu, wychowaniu, karmieniu i pielęgnacji dzieci.

<http://szczepienia.pzh.gov.pl/> - portal informacyjny o szczepieniach

Aplikacje mobilne rejestrujące aktywność fizyczną:

FitApp - prosta aplikacja do mierzenia przebiegniętych kilometrów

Endomondo - aplikacja umożliwia monitorowanie postępów w około 50 sportach

Runtastic Me - aplikacja służy do podsumowania dziennej aktywności fizycznej, oceny spalanych kalorii.

Zapamiętaj!

- Internet to nie tylko rozrywka; możesz w nim znaleźć wiele przydatnych informacji dotyczących dbania o zdrowie własne, Twoich bliskich - także dzieci - oraz prowadzenia zdrowego trybu życia
- Pamiętaj jednak, że **internet nie zastąpi wizyty u lekarza!**