

Zadbaj o zdrowie tu i teraz

Portal **Nationale-Nederlanden** nn.jedzdlazdrowia.pl*

Portal **Nationale-Nederlanden** to nowatorskie narzędzie pomagające zmodyfikować nawyki żywieniowe i odżywiać się zdrowiej. Wskazówki te, każdorazowo uwzględniające indywidualną sytuację użytkownika, są przydatne zarówno dla sportowców, osób żyjących w napięciu i stresie, jak również całych rodzin chcących stosować rozsądną profilaktykę zdrowotną opartą na diecie.



Portal Jedz dla Zdrowia – dla kogo?

Jest to szczególnie pomocne narzędzie dla osób, które są zapracowane, nie mają czasu albo możliwości umówienia się na indywidualne konsultacje z dietetykiem. Z portalu skorzystają przede wszystkim osoby początkujące, ponieważ porady związane z odżywianiem opisane są przystępnie i wyjaśniają podstawowe kwestie.

Jako użytkownik otrzymujesz dostęp do następujących funkcji portalu:



Obliczanie bilansu energetycznego, dzięki któremu poznasz swoje indywidualne zapotrzebowanie na energię i dowiesz się, pod jaką postacią i w jakich proporcjach ją najlepiej dostarczać.



Uzyskanie **indywidualnych zaleceń dietetycznych**, które uwzględniają szczególne potrzeby Twojego organizmu – zarówno te związane z trybem życia, celem diety, jak i uwarunkowaniami zdrowotnymi.




Tworzenie cotygodniowego raportu aktywności, dzięki któremu dowiesz się, ile spaliłeś kalorii, uprawiając sporty, i będziesz mógł porównywać swoje wyniki.



Wszystkie wygenerowane raporty, zalecenia i bilanse energetyczne możesz zapisać w **swoim koncie** i mieć do nich zawsze dostęp.



Otrzymujesz od nas również dostęp do **Bazy Wiedzy**, czyli krótkich, przystępnych artykułów o szerokiej problematyce dietetycznej, w której każdy znajdzie dla siebie coś interesującego.

* Dostęp do portalu jest aktywny przez czas trwania ubezpieczenia „Wybieram Zdrowie” 

Portal Jedz dla Zdrowia w praktyce

- ✓ Z portalu może korzystać zarówno jego główny użytkownik, jak i jego najbliższa rodzina.
- ✓ Rodzice mogą uzyskać specjalne wskazówki dotyczące żywienia dzieci w różnym wieku.
- ✓ Wygenerowane raporty, zalecenia i bilanse energetyczne dla wszystkich członków rodziny można zapisywać i mieć do nich stały dostęp.

Portal bazuje na **aktualnej wiedzy z zakresu dietetyki**, nadzorowanej merytorycznie przez ekspertów, a zalecenia dietetyczne **zawsze** uwzględniają bezpieczeństwo użytkownika.

Rejestracja i logowanie

Jak się zarejestrować?

1

Wejdź na www.nn.jedzdlazdrowia.pl i kliknij przycisk **Zarejestruj się** na panelu na górze strony

2

Wpisz swój adres **e-mail**

3

Wybierz typ autoryzacji – za pomocą **numeru PESEL**

4

Wpisz wymyślone przez siebie **hasło** w obu kolejnych polach

4

Zaznacz  **Akceptuję Regulamin serwisu**  i kliknij **Zarejestruj się**

5

Na podany adres e-mail otrzymasz potwierdzenie rejestracji wraz z **ID użytkownika**

Jak się zalogować?



Kliknij przycisk **Zaloguj się** na panelu na górze strony



Wpisz swój **ID użytkownika**, który otrzymasz w mailu zwrotnym oraz hasło i potwierdź przyciskiem **Zaloguj się**

Zarejestruj się na portalu Jedz dla Zdrowia, a my pomożemy Ci zmienić tryb życia!

