



Centrum  
Dietetyczne  
Online

# Wspieraj dieta swoje zdrowie

## Dlaczego to jest ważne?

Prawidłowe odżywianie jest jednym z kluczowych elementów poprawy i utrzymania optymalnego stanu zdrowia.

## Dieta a choroba

Prawidłowa dieta jest istotnym wsparciem leczenia wielu schorzeń i dolegliwości. Stanowi dużą część profilaktyki pierwotnej i wtórnej licznych chorób związanych ze stylem życia.



Skonsultuj **bezpłatnie**  
swoją dietę ze specjalistą

[ncez.pzh.gov.pl/poradnia/](https://ncez.pzh.gov.pl/poradnia/)

## Przykładowe posiłki

