

**nzip.cz**

Když jde o zdraví, hledejte na správném místě

Newsletter NZIP | březen 2025

Vážení čtenáři,

zdravé tělo i mysl jsou naším největším bohatstvím. Proto vytváříme prostor, který si klade za cíl být nejen bezpečným a důvěryhodným zdrojem dat a informací o zdraví a zdravotnictví, ale také platformou, která pomůže k většímu uvědomění vlastní zodpovědnosti za kvalitu našeho života.

Jsme rádi, že jste u toho s námi! Vaší pozornosti si ceníme a zajímají nás vaše zkušenosti a názory na to, jak jsou podávané zdravotnické informace srozumitelné. **Proto Vás chceme požádat o vyplnění dotazníku, který pro nás bude velmi cenným nástrojem k dalšímu zlepšování. Vy na oplátku získáte možnost zmapovat svou situaci v této oblasti.**

NZIP by neměl být pouze jednosměrnou komunikací od tvůrců k uživatelům. Zajímáme se o to, jak se náš obsah čtenářům líbí a co by rádi změnili. Reflektujeme podněty z NZIP HelpDesku a výsledkem je například velmi vydařený článek o hormonech, který najdete v obsahu tohoto newsletteru. Tak ať se vám líbí!



**Klára Bouzková, vedoucí redakčního týmu NZIP**

**Dotazník "Zdraví a informace ve společnosti"**

## Dotazník a zpětná vazba na NZIP

Vyplněním nám pomůžete získat cenné informace o tom, jak pracujete se zdravotnickými informacemi, a zároveň poskytnete zpětnou vazbu na portál NZIP. Díky tomu se **budeme moci dále zlepšovat** a lépe odpovídat na vaše potřeby.

Dotazník je anonymní a jeho vyplnění trvá asi 15 minut. Naskenujte nebo klikněte na obrázek či [zde](#).



srozumitelný **komunitní** **praktický** inspirativní  
 přehledný **garantovaný** **apolitický**  
 odborný **důvěryhodný** **bezpečný**  
 užitečný **nekomerční**  
 aktuální **inovativní** **nápomocný**

## Aktuality a novinky v obsahu NZIP

### Půst a detoxikace

Na jaře se téma [půstu a detoxu](#) skloňuje ve všech pádech. Často ho však provází mnohé mýty. Přečtěte si, co se děje v těle během hladovění.

### Vitamin D

Věděli jste, že jarní únava může být způsobena i podstavem [vitaminu D](#) v těle po zimě? Vitamin D by se měl užívat ve vysokých dávkách až do června, kdy už má slunce sílu.



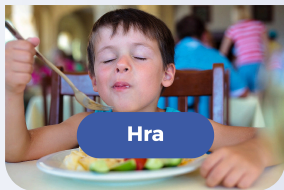
### Umělé povrchy hřišť či sportovišť a zdraví škodlivé látky

S teplejším počasím trávíme více času venku. Víte ale, že pohyb na hřišti může být někdy přímo [zdraví škodlivý](#)?

### Hormony: základní informace

[Hormony](#) nás doslova ovládají. Tento zajímavý a velmi interaktivní článek vznikl na základě podnětu naší čtenářky. Rádi jsme její přání splnili!

## Hrajte si s NZIP



## Výživa: základní znalostní test

Co do sebe dostáváš, tím se stáváš. [Výživa](#) je základní způsob, jak pomáhat svému tělu být zdravé. Prověřte své znalosti v našem krátkém testíku.

## Reakce čtenářů NZIP

S radostí si čteme zprávy našich uživatelů na HelpDesku o tom, že jim náš obsah přišel vhod.

**Pomáhá nám to v další práci! Děkujeme!**

„Děkuji moc za konečně pořádný článek o rakovině slinivky, jak se dá aspon trochu léčit. Mám tohle onemocnění v rodině.“

„Článek byl pro mě přínosný. Jasně napsaný - pro laika. Starám se o nemocnou mamku Alzheimerovou nemocí.“

Děkuji Perfektní článek

„Dobrý den, jsem velmi ráda, že jsem našla (bohužel na internetu) informaci o tomto - pro ženu velmi nepříjemném onemocnění a možnosti léčby. Moji ošetřující lékaři - cévní, kožní, praktický- Liberec, jsou naprosto MIMO. Nemám postižení na končetinách, ale v obličejí, což je opravdu velmi špatné. Budu to s vaší pomocí (článek) už řešit snadněji.“

„Dobrý den. Děkuji za odpověď a jsem potěšen a příjemně překvapen, že vůbec nějaká odpověď přišla. U mnohých webových stránek nic takového nefunguje, o nějaké zpětné vazbě nemůže být ani řeč. Ještě jednou děkuji a jsem s pozdravem!“

Vše, co jsem se chtěl dozvědět jsem v článku našel. Děkuji.

## Zůstaňte s námi ve spojení!

### Sociální sítě

Sledujte nás na sociálních sítích a **buďte v obraze!** Aktuálně sdílíme informace o jarním detoxu, alergiích i životě s autismem a diabetem. Najdete u nás inspirativní příběhy, rozhovory s odborníky a praktické tipy, které vám pomohou lépe zvládat každodenní výzvy spojené se zdravím.

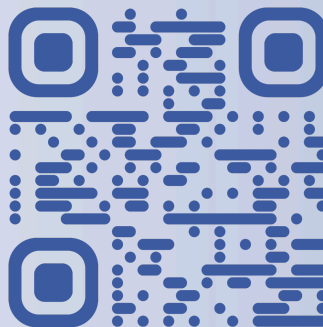


Společně budujeme komunitu, která mění pohled na zdraví v Česku.

**Nechcete o to přijít!**

### Vše na jednom místě

Naše sociální sítě, webové stránky i možnosti odběru newsletterů. To vše a mnohem víc najdete přehledně na jednom místě! Vyzkoušejte náš nový [NZIP Linktree](#)! Stačí kliknout či naskenovat QR kód a máte všechny zdroje ihned po ruce.



## Datový Newsletter NZIS Open

Zajímají vás zdravotnická data a analýzy? Víte, že máme i „**datový**“ **newsletter NZIS Open**? Vy ho ještě neodebíráte? Své preference v odběru upravte [zde](#).

Již v měsíci dubnu se těšte na odhalení nových videí v průvodci zdravotnickými daty, prezentace různých datových výstupů z NZIS či přehledné interaktivní vizualizace.

**Pravidelná dávka dat, kterou vážně nechcete minout!**

**nzis.open**



newsletter



**Znáte někoho, koho zajímají ověřené informace o zdraví, životním stylu a zdravotnických datech?**

**Předejte mu odkaz či QR kód na náš [Linktree](#)! Všechny zdroje hned po ruce!**

**Vytváříme obsah pro vás, [napište nám](#), co vás zajímá!**

Pokud si od nás nepřejete dostávat žádné e-maily, odběr si odhlásíte [zde](#).