

# Śniadanie 23.02.2024

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



## Dzień walki z depresją

W Polsce  
na depresję choruje ok.  
**1,5 mln osób\***



Ogólnopolski  
Dzień Walki  
z Depresją

**Pamiętaj!**  
Skuteczne leczenie  
depresji jest możliwe!

Dowiedz się więcej  
[www.wyleczdepresje.pl](http://www.wyleczdepresje.pl)



\* dane: <https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/o-chorobie/statystyki>

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Na depresję choruje na świecie około 350 mln ludzi. W Polsce stanowi 3-4 proc. wszystkich występujących zaburzeń psychicznych, a cierpi na nią prawdopodobnie około 1,5 mln osób. Określenie stanu faktycznego skali tego zjawiska jest trudne z uwagi na fakt, iż wiele osób nie przyznaje się do tej choroby. Dlatego tak ważna jest edukacja i zachęcanie chorych do leczenia. Depresja jest chorobą, tak samo jak cukrzyca czy nadciśnienie. Charakteryzuje się permanentnym smutkiem, obniżeniem nastroju, rozdrażnieniem, zubożeniem lub uczuciem pustki. Powoduje utratę zainteresowania czynnościami życia codziennego. Występują również inne objawy, które mogą obejmować: słabą koncentrację, poczucie nadmiernej winy, niską samoocenę, poczucie beznadziejności co do przyszłości, zaburzenia snu, zmiany apetytu lub wagi, uczucie zmęczenia, niską energię, samookaleczenia, myśli o śmierci lub samobójstwie.

Przydatne linki:

<https://depresja.org/>

<https://forumprzeciwdepresji.pl/>

<https://stopdepresji.pl/>

---

## Obiad 22.02.2024

Dieta podstawowa



Dieta łatwostrawna



# Śniadanie 22.02.2024

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



# Obiad 21.02.2024

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

