

ЗОЖ.

Важное звено немедикаментозного метода – **соблюдение рекомендаций по здоровому образу жизни**, которые включают в себя и стиль жизни, и отношение к самому себе и к окружающим, сложившиеся привычки и пристрастия, пересмотр и преодоление привычного распорядка дня, проявление силы воли. Прежде всего - это **изменение качества жизни**: необходимо убедить себя отказаться от малоподвижного образа жизни и вредных привычек.



Доброго Вам Здоровья!