



# Как подготовиться к перименопаузе и уменьшить ее симптомы самостоятельно

Из курса Учебника Т—Ж  
«Женское здоровье: все о месячных»

## 1. Будьте активны

## 2. Правильно питайтесь:

- ограничьте алкоголь, кофеин и сахар в рационе
- ешьте достаточно цельнозерновых, овощей и фруктов

## 3. Наладьте сон:

- спите не меньше 7 часов в сутки
- старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время
- создайте комфортные условия для сна: в спальне должно быть темно, тихо и слегка прохладно
- не используйте телефон и компьютер, не смотрите телевизор за 1—2 часа до сна
- не пере едайте, не пейте алкоголь и кофеиносодержащие напитки перед сном

## 4. Откажитесь от курения

## 5. Находите время на отдых и любимые занятия

