Чек-лист: что делать, чтобы чувствовать себя комфортно после менопаузы

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

☐ **Заниматься спортом**	Физическая активность помогает поддерживать здоровый вес, укрепляет кости и мышцы, снижает риск многих болезней и улучшает настроение
☐ **Сбалансированно питаться**	В рацион стоит включить больше фруктов, овощей и цельнозерновых, а также продуктов, богатых кальцием и витамином D
☐ **Наладить сон**	Желательно спать не менее семи часов в сутки, не использовать гаджеты хотя бы за час до сна, ложиться и просыпаться в одно и то же время
☐ **Отказаться от курения и ограничить алкоголь**	Эти пристрастия повышают риск сердечно-сосудистых, онкологических и других болезней
☐ **Обращаться за помощью**	Важен позитивный настрой. Не стоит стесняться обращаться за поддержкой к родным, друзьям и профессионалам
☐ **Проходить скрининги**	Регулярные обследования помогут вовремя выявить проблемы со здоровьем и начать лечение
☐ **Находить время на отдых и хобби**	Это улучшает настроение и снижает уровень стресса

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами. Подробнее о том, как заботиться о себе до, во время и после менопаузы: **https://t-j.ru/pro/menopause**