Lifestyle Medicine: Vivi meglio, più a lungo

La Lifestyle Medicine è un approccio terapeutico che permette di prevenire, trattare e favorire la regressione di patologie croniche come malattie cardiache, diabete di tipo 2, obesità e altro ancora.

I 6 pilastri della Lifestyle Medicine

1. Alimentazione sana
A base di cibi integrali, vegetali e nutrienti

2. Attività fisica
Movimento regolare per corpo e mente attivi

3. Sonno rigenerante
Essenziale per la salute e il benessere

4. Gestione dello stress
Tecniche di rilassamento per l'equilibrio interiore

5. Connessioni sociali
Relazioni positive per il benessere emotivo

6. Evita sostanze nocive
No fumo, alcool con moderazione

Fattori emergenti

- Mente attiva: Stimola il cervello per la chiarezza mentale
- Digiuno occasionale: Migliora il metabolismo con il digiuno controllato
- Scopo di vita: Definisci ciò che dà valore alla tua esistenza per vivere più a lungo

Scopri di più:
fabdelta.it/infografiche