MEV - Medicina do Estilo de Vida, Preceitos da

Personalizada - Precisa - Pervasiva - Preventiva

1. Alimentação Saudável: Dieta rica em nutrientes e alimentos integrais.

2. Atividade Física Regular: Exercícios diários para melhorar a saúde física e mental.

3. Controle do Estresse: Práticas como meditação e mindfulness.

4. Sono de Qualidade: Higiene do sono para melhorar o descanso e recuperação.

5. Evitar Substâncias Nocivas: Redução de álcool, tabaco e abuso de substâncias.

6. Conexões Sociais: Relacionamentos saudáveis que promovem o bem-estar.