**Общие рекомендации по здоровому образу жизни:**

* Разнообразное питание: ешьте больше ягод, фруктов и овощей, включая бобовые (не менее 500 г в день), рыбу и цельнозерновые продукты, а также орехи и семечки. Употребляйте меньше сладких молочных продуктов, свинины и говядины, сладких и соленых закусок, а также сладких безалкогольных напитков и соков.
* Двигайтесь не менее 150 минут в неделю в темпе, при котором частота сердечных сокращений и частота дыхания учащаются, но вы можете свободно разговаривать. Выполняйте упражнения для укрепления мышц не менее двух раз в неделю.
* Потребление соли следует контролировать, суточное количество съеденной соли не должно превышать шести граммов.
* Избегайте употребление веществ, вызывающих привыкание, в том числе как обычных сигарет, так и альтернативных табачных изделий.
* Не злоупотребляйте алкоголем.
* Спите в достаточном объеме.
* Научитесь справляться со стрессом и позитивно относиться к жизни.
* Способствуйте созданию и поддержанию хороших (партнерских) отношений.
* Позаботьтесь о своем психическом здоровье.