03 — Практические методы

Питание: овощи, клетчатка, белок, минимально обработанные продукты.

Движение: ходьба, силовые тренировки, меньше сидения.

Сон: достаточная продолжительность и подходящий режим.

Показатели: давление, липиды, глюкоза, HbA1c по показаниям.

Revision #1
Created 2026-10-29 08:00:53 UTC by Айнур
Updated 2026-10-29 08:00:53 UTC by Айнур