

TERVEYDEN PERUSPILARIT (Kts. sivustolla falm.fi)

1. pääosin tai täysin kokokasvisruokaan perustuva ravitsemus
2. säännöllinen fyysinen aktiivisuus
(**3 / 30 / 300**: ainakin **3** kertaa viikossa, ainakin **30** min kerrallaan, ainakin **300** minuuttia viikossa luonnossa tapahtuvaa liikkumista)
3. palauttava uni (7 – 9 tuntia)
4. haitallisten aineiden välttäminen: alkoholi, tupakka, nikotiinituotteet, päihteet, lisäaineet...
5. mielenterveyden tukeminen: stressin säätelykeinot, ihmissuhteet, positiivinen sosiaalinen kanssakäyminen.

Sairauksien syihin tarttuminen on kustannustehokkaampaa kuin vain oireiden lievitys. Valtaosa terveydenhuollon kustannuksista koituu kroonisista kansansairauksista.

Elämäntapalääketiede on **tiukasti tieteelliseen näyttöön perustuva** lääketieteen erityispätevyysalue, jossa käytetään **terveellisiä elintapoja** kroonisina pidettyjen **sairauksien ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja jopa parantamiseen**. Elintavoilla voidaan vaikuttaa vahvasti esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien, diabeteksen, kroonisten tulehdustilojen ja lihavuuden ennusteeseen.

