

## **Рекомендации по профилактике проблем с физическим благополучием из-за социальной изоляции:**

1. Ведите здоровый образ жизни: регулярный достаточный сон, разнообразие деятельности, отказ от употребления алкоголя, курения, психоактивных веществ.
2. Двигайтесь. Если у вас есть возможность выходить в безлюдное пространство и гулять в одиночестве (или с собакой) – делайте это. Если вы не можете выйти - уроки фитнеса, йоги и обычная физкультура – все поможет. Работаете сидя? Заведите таймер и вставайте со стула каждые минут 40, приседайте или попрыгайте. Используйте любую возможность для регулярного движения.
3. Если вы сомневаетесь, что в режиме самоизоляции можете обеспечить себе сбалансированное питание, пейте витамины.