# LifeStyleMedicine

## Lifestyle Medicine – Életmód Orvoslás

Lifestyle Medicine = Életmód Orvoslás képzése során az orvosok olyan tudományosan megalapozott, gyakorlati szaktudásra tesznek szert, amely segítségével képesek arra, hogy megkönnyítsék az egyének számára (egészséges, beteg) a szokások, életmódi tényezők megváltoztatását, az egészségkultúra kialakítását és a jóllét (wellness) elérését.

Az **életmód orvoslás** a bizonyítékokon alapuló **orvostudomány azon szakterülete**, mely az egészséget befolyásoló tényezők (többek között táplálkozás, mozgás, stresszkezelés, szokások, viselkedés, társas kapcsolatok, társadalmi és környezeti hatások) vizsgálatával **az életmód változtatásával**, megfelelő **kialakításával vesz részt az egészségmegőrzésben** (elsődleges vagy primer prevenció), a betegség megelőzésben, gyógyításban (másodlagos vagy szekunder prevenció), a betegségek szövődményeinek, állapotromlásnak a megelőzésében (harmadlagos vagy tercier prevenció) és egy kiegyensúlyozott egészségkultúra kialakításában (negyedleges vagy quaterner prevenció).

See more, do more with Lifestylemedicine!
Bár az emberek élettani működése megegyezik, de nagyon különböző módon élünk, különböző dolgokkal terheljük a szervezetünket, más és más egészségvédő szokásaink vannak. Így az alapvetően azonos, de egyedileg eltérő genetikánkat is figyelembe véve igencsak különböző, egyedi életmód kialakítására van szükségünk, hogy elérjük céljainkat. Ehhez pedig egyéni egészségtervet érdemes készíteni.

Ha tanácsra van szüksége, válasszon az oldalsó menüsorból, hátha talál valami hasznosat. Ha céljai ott nem szerepelnek

vagy egyéni életmódrendezéséhez további segítségre van szüksége, keressen meg elérhetőségeimen!