

# MASLD hastaları için genel yaşam tarzı önerileri

## Kilo kaybı

- Mevcut kilonuzdan en az %5 azalma hedefleyin.

## Aktif olun

- Günlük rutininizde küçük değişiklikler yapın, asansör yerine merdiven kullanmak ve bir yerden bir yere yürümek gibi
- Oturma süresini azaltmak için ekran başında olma süresini kısıtlayın.
- Fiziksel aktivitenizi artırın.
- Unutmayın, attığınız her ekstra adım önemlidir!

## Sağlıklı beslenin

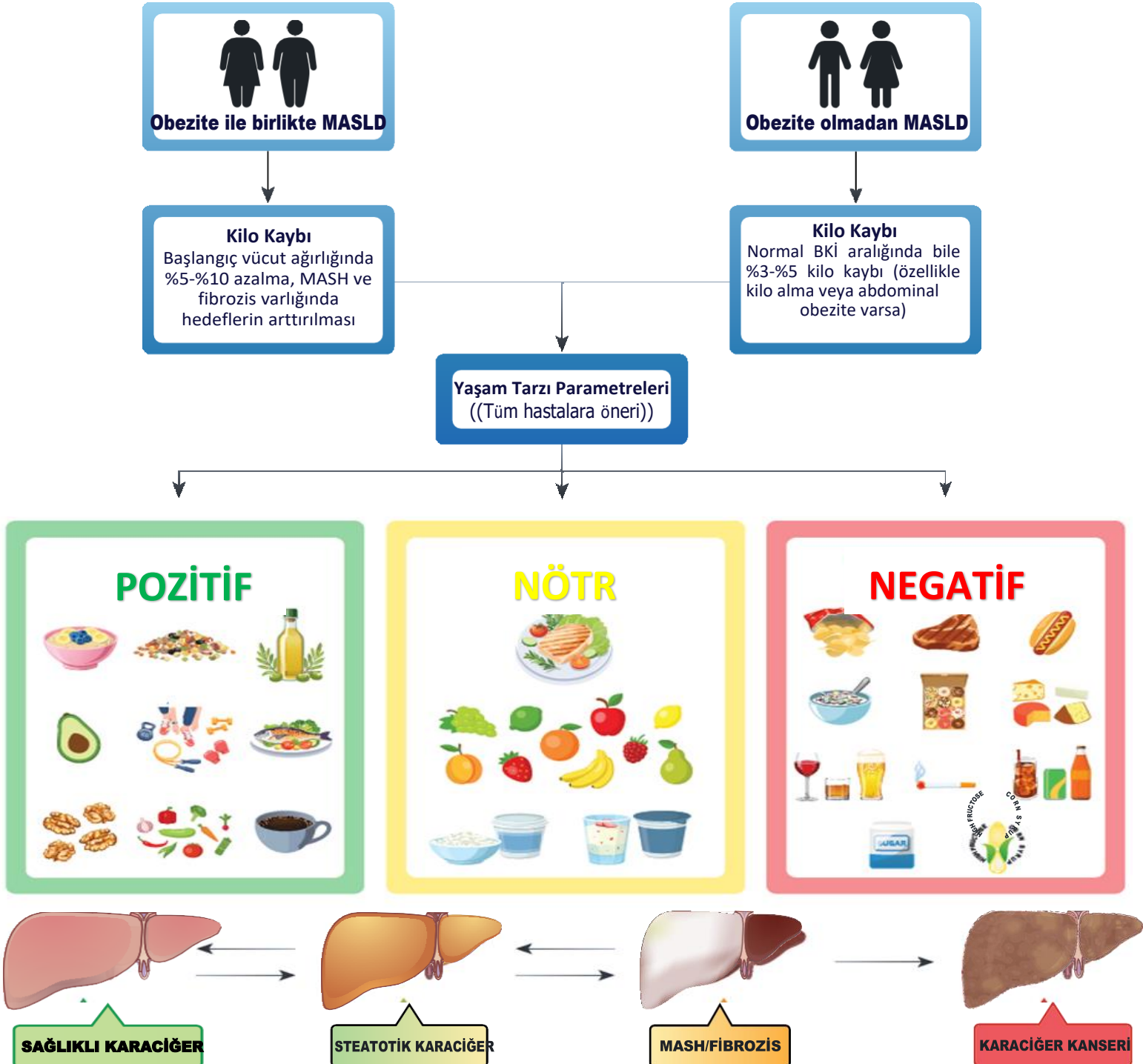
- Ekran karşısında olmadan, yavaş yemek yiyin
- İçindekiler listesini ve besin değerini gösteren besin etiketlerini dikkatlice okuyun. Kısa içerik listesine sahip ve en az koruyucu ve katkı maddesi içeren yiyecekleri seçin.
- Ultra işlenmiş besinlerden uzak durun.
- Şekerle tatlandırılmış içeceklerin her türünden uzak durun.

## Destek alın

- Uzun vadeli destekle yapılandırılmış diyet ve egzersiz programlarına katılın.
- Kilo verme ve yaşam tarzı değişikliği için gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyin.
- Klinik diyetisyenler ve fiziksel aktivite uzmanlarından tavsiye alın.
- Gerekirse, destek için psikologlara veya davranış değişikliği uzmanlarına danışın.
- Yaşam tarzına uyumu artırmak için adımları veya yemekleri takip eden uygulamalar gibi dijital sağlık araçlarını kullanın.

## Stres düzeyinizi azaltın

- Sevdiğiniz ve sizi sakinleştiren şeyleri yapmak için zaman ayırın.
- Stres azaltma tekniklerini (nefes, farkındalık vb.) uygulayabilirsiniz.
- 7-8 saat/gece uyumaya çalışın ve yatmadan 2 saat önce ekrandan uzak durun.
- Sigara içmekten kaçının veya sigarayı bırakma programlarına katılın.
- Alkol içmekten kaçının.



Lütfen bunların genel öneriler olduğunu ve bir profesyonelden alınacak kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini