

## CONSELLS DES DE LA FARMÀCIA PELS PACIENTS AMB ASTÈNIA

1. Realitzar una dieta variada, basada en aliments frescs i rics en vitamines i minerals.
2. Utilitzar, en cas necessari, algunes plantes medicinals que ajuden a reforçar la immunitat.
3. Adoptar estils de vida saludables. Dormir suficientment.
4. Practicar exercici físic.
5. Aprendre a dur un ritme de vida més relaxat i evitar l'estrès.
6. Quan la dieta no és equilibrada, existeix la possibilitat d'utilitzar suplementes dietètics, però hauran de ser sempre prescrits per un metge.