

# OS PILARES DA MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

**1.**

**Atividade física**

**2.**

**Nutrição**

**3.**

**A importância do sono**

**4.**

**Controle do estresse**

**5.**

**Começando a meditar**

**6.**

**Conexões sociais**

**7.**

**Otimismo e felicidade**

**8.**

**Abuso de substâncias**