

# Советы от Маши

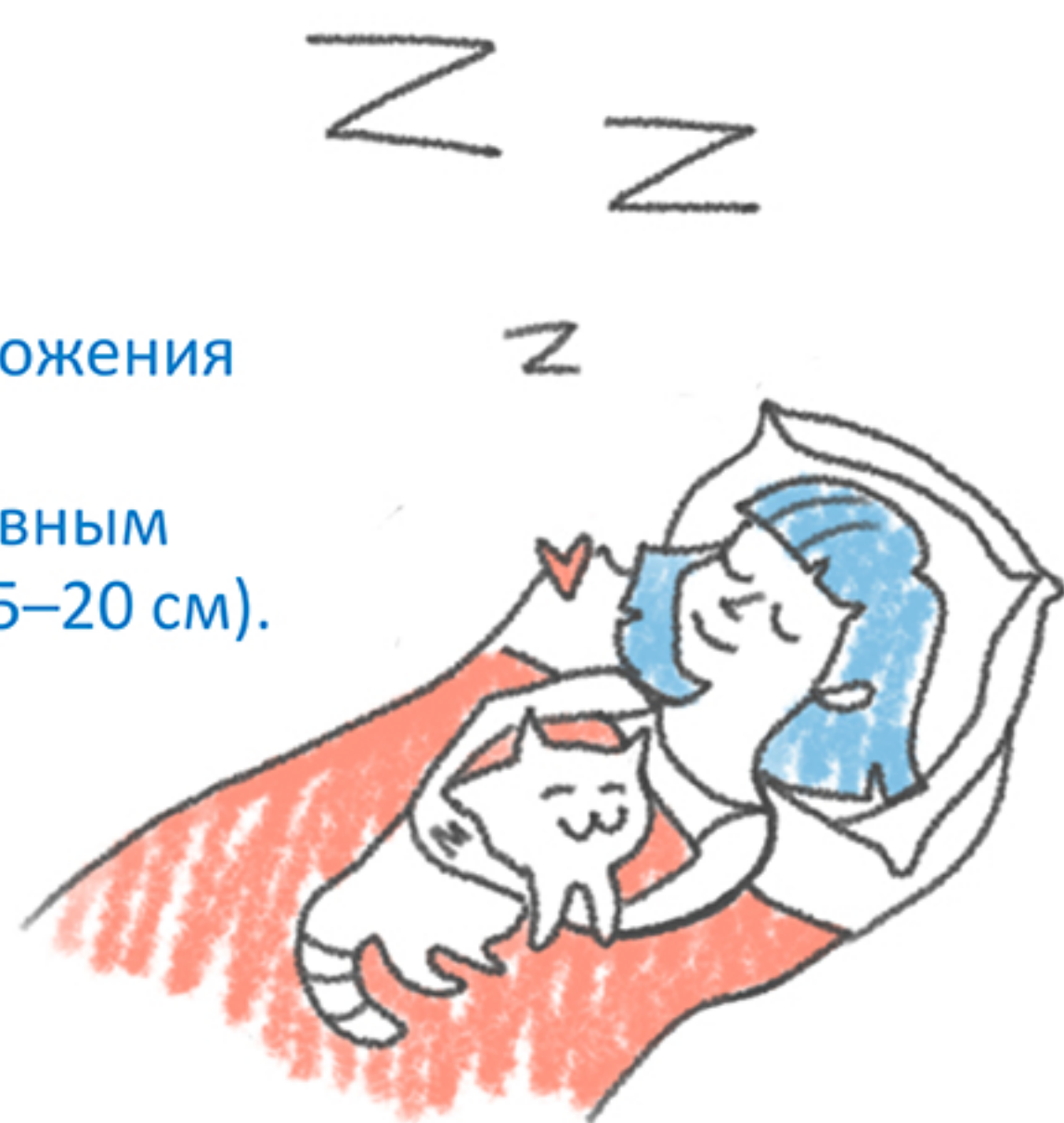
1 Придерживайтесь диетических рекомендаций



- 2
- ✓ Снизьте массу тела, если она избыточна.
  - ✓ Избегайте переедания, соблюдайте 3-4 разовое питание без перекусов
  - ✓ Последний прием пищи - за два часа до сна.



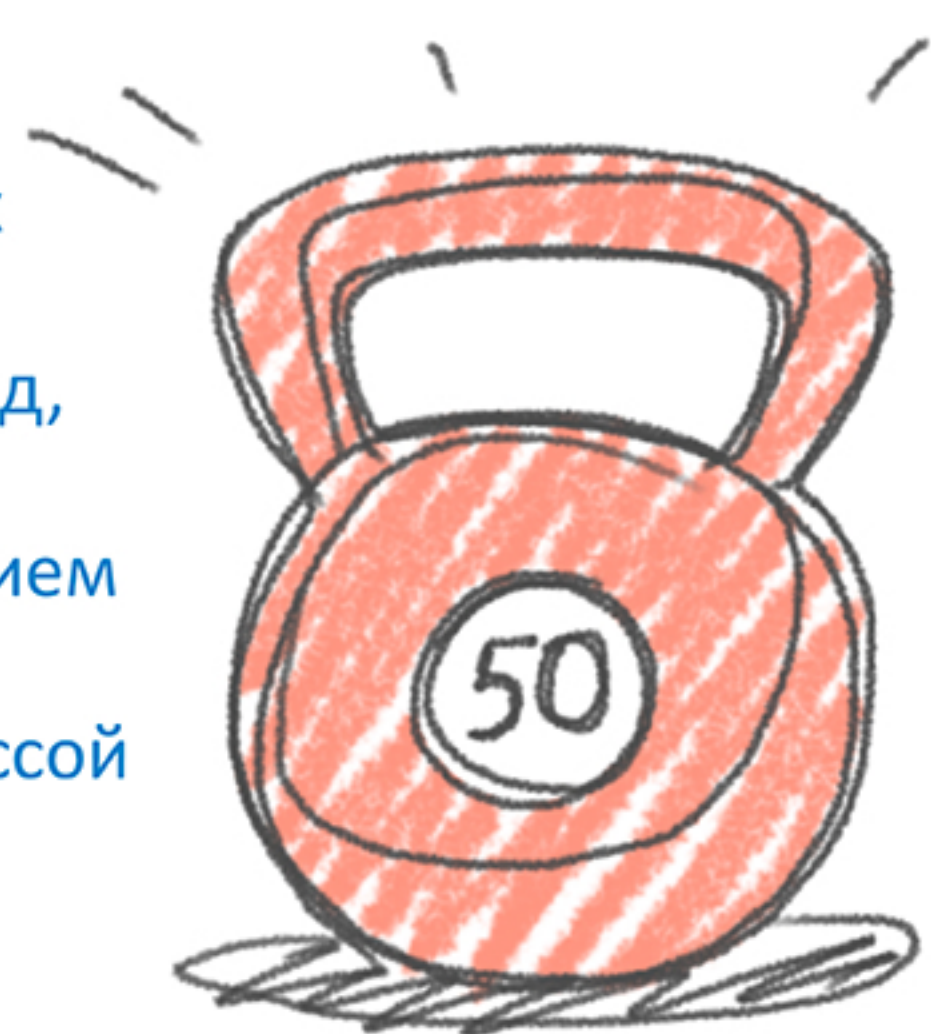
3 Придерживаться горизонтального положения тела во время сна (с приподнятым головным концом кровати на 15–20 см).



4 Не носите корсетов, бандажей, тугих поясов, способствующих повышению внутрибрюшного давления.



5 Избегайте работ, связанных со статической нагрузкой, наклонами туловища вперед, и физических упражнений, связанных с перенапряжением мышц брюшного пресса  
Не поднимайте тяжести массой более 8 -10кг



6 Отказаться от табакокурения и злоупотребления алкоголем.

