

Библиотека образовательных материалов по здоровью и здоровому образу жизни

Magellan признает важность средств самопомощи для улучшения индивидуального здоровья. Эти средства включают, помимо прочего, следующее:

- Отказ от употребления алкоголя в рискованных ситуациях
- Поддержание ИМТ
- Здоровое питание
- Выявление симптомов психических расстройств с помощью самооценки
- Управление стрессом
- Регулярная физическая активность
- Отказ от курения и использования табачных изделий
- Восстановление душевных и физических сил
- Мониторинг лечения

Чтобы узнать о нашем подходе к охране здоровья в целом, мы рекомендуем вам посетить сайт <https://www.magellanoftpa.com/for-members/services-programs/whole-health/>.

Кроме того, вы можете ознакомиться с любой темой по охране здоровья и воспользоваться интерактивными инструментами, такими как калькуляторы, опросы и анкеты по адресу <https://www.healthwise.net/magellanhealth/Content/CustDocument.aspx?XML=STUB.XML&XSL=CD.FRONTPAGE.XSL>.