

## Бібліотека здоров'я та добробуту

Компанія Magellan визнає важливість інструментів самоконтролю для поліпшення особистого здоров'я. Ці інструменти включають, але не обмежуються, наступними діями:

- Уникнення вживання алкоголю в групах ризику
- Підтримка ІМТ
- Здорове харчування
- Виявлення психіатричних симптомів за допомогою самооцінки
- Управління стресом
- Регулярна фізична активність
- Відмова від паління та вживання тютюну
- Відновлення і здатність швидко поновлювати фізичні й духовні сили
- Контроль лікування

Щоб дізнатися про наш комплексний підхід до здоров'я, ми рекомендуємо Вам відвідати <https://www.magellanofpa.com/for-members/services-programs/whole-health/>.

Крім того, ви можете дізнатися відповіді на будь-які питання щодо здоров'я та користуватися інтерактивними інструментами, такими як калькулятори, вікторини та анкети на <https://www.healthwise.net/magellanhealth/Content/CustDocument.aspx?XML=STUB.XML&XSL=CD.FRONTPAGE.XSL>.