**Профилактика синдрома хронической усталости**

**Хроническая усталость чаще всего поражает тех, кто энергичен, деловит, ответствен и удачлив.**

Причина синдрома хронической усталости неизвестна.

 **1. Для профилактики синдрома хронической усталости обеспечьте себе хорошую диету и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.**

**2.**       **Уменьшите стресс, попросив окружающих снизить требования к вам, и научитесь говорить «нет», когда это необходимо.**

**Успокаивающее действие при хронической усталости окажут регулярное прослушивание музыки для расслабления, занятия йогой с некоторыми несложными позами или специальной техникой дыхания.**

**3.**       **Здоровая диета укрепит иммунитет и повысит способность справляться со стрессом.**

**При синдроме хронической усталости не употребляйте слишком много пищи, в которую добавлен сахар, особенно если у вас плохой аппетит.**

**Сократите потребление кофеина и спиртных напитков, пейте больше жидкости.**