

A Medicina do Estilo de Vida surgiu como uma abordagem para a promoção da saúde e prevenção de doenças, focando não apenas no tratamento de sintomas, mas também na identificação e modificação dos hábitos de vida que impactam a saúde.

Seus pilares incluem :

- 1) alimentação saudável, 2) atividade física regular,
- 3) sono adequado,
- 4) gerenciamento do stress
- 5) Controle de substâncias tóxicas
- 6) relacionamentos interpessoais saudáveis .