10 דברות למתמודד ב-ת'

**פרופ' רפי אלדור**

1. **תפקיד** – מנהל המחלה/המחלות
2. **תנועה** – להשתדל לנוע במשך היום, לא לשבת על הכורסא כל היום ולעסוק בסוג ספורט שאוהבים
3. **תרגול** – להתמקצע בספורט שבחרתם
4. **תרופות** – לקחת אותן בזמן כפי שנקבע ע"י הרופא. יש דינמיקה במחלה, לכן יש להודיע לרופא על צורך בשינוי ולשנות את זמני התרופות
5. **תזונה** – תזונה רזה (ים-תיכונית, נטולת שומן רווי) וקלה (ארוחות קטנות) בזמנים המתאימים לתרופות. למשל, אין לקחת דופמין בזמן שאוכלים חלבונים, כי הגוף מעדיף את האוכל הטבעי החלבונים ודוחה את הדופמין
6. **תעוזה** – לחשוב על דברים חדשים לעשות ולהעז לעשות אותם
7. **תקווה** – אופטימיות , הלוחמה הפסיכולוגית היא קריטית להצלחה
8. **תנומה** – חשוב לקחת תנומה במהלך היום ולישון שינה טובה בלילה
9. **תמיכה** – חשוב ליצור מעגלי תמיכה בך ותמיכה ממך לאחרים; לתת ולקבל
10. **תהנו** – לחיות את ההווה וליהנות מהחיים מהרגע, כי בלי הנאה בחיים או איכות חיים, מה הטעם להאריך את החיים?