

КАК СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ..... ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОЙ СТАРОСТИ

Шесть правил здоровой старости:

1. Движение - жизнь, вот первое правило достижения активной старости. Основа здоровья - физическая активность, которая не должна останавливаться. Всего-то и нужно тратить на физическую активность хотя бы полчаса ежедневно.

2. Здоровое питание. И главный принцип тут - не переедать. То есть поддерживать баланс между потребленной и расходуемой энергией (поел - двигайся). Многочисленные исследования показывают, что чем меньше калорий употребляет человек, тем больше у него шансов на долгую жизнь. В молодом и среднем возрасте необходимо стараться есть меньше соли, потому что соль влияет на развитие атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Отказ от вредных привычек. Как показывает статистика и ряд проведенных исследований, курящие люди теряют в среднем до 14 лет жизни, а употребление алкоголя в больших дозах - укорачивает жизнь в среднем до 10 лет.

4. Профилактика. Важно следить за уровнем холестерина и глюкозы в крови, артериальным давлением; проходить скрининг на онкологические заболевания; знать свой индекс массы тела; пройти тест на плотность костной ткани после 60 лет.

5. Дело по душе. Поддержание умственной и творческой активности, интереса к жизни до глубоких лет - одно из важных правил долгожителей.

6. Социальные связи. Долго живет тот, кто ведет активную социальную жизнь, общается с друзьями, состоит в счастливом браке. Поэтому, когда человек выходит на пенсию и теряет многие связи, ему очень важно завести какой-то новый круг общения и собратьев по интересам. Словом, свободное время надо заполнять по максимуму.

Здоровая старость - в ваших руках! Не упустите возможность ее продлить!