



РЕЦЕПТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

- **Здоровый образ жизни**, без курения. А если вы курите, то бросьте немедленно. Курение сокращает жизнь более, чем на 10 лет. Откажитесь от алкоголя или позволяйте только иногда. Человек, который захочет для себя вести здоровый образ жизни, может сохранить здоровье до глубокой старости.
- **Здоровый сон**. Очень важно высыпаться и отлично себя чувствовать. Недостаток сна (менее 7 часов в сутки) провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.
- **Мы то, что мы едим**. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать предпочтение продуктам, богатыми белками и клетчаткой, т.е. овощам, фруктам, зелени. Обязательно в рацион включать отруби, йогурты, орехи. Никаких чипсов, химических сладостей, полуфабрикатов из супермаркета. Только натуральные чистые продукты. Например, жители гор питаются только тем, что вырастили сами. Они не изменяют вековым традициям в еде.
- **Идеальный вес**. Если у Вас есть пара лишних килограммов, лучше от них избавиться. Это положительно отразится на ваших суставах и костях (нагрузка на скелет станет

значительно ниже), работе сердечно-сосудистой и эндокринной системах.

- **Закаляйтесь, укрепляйте свой иммунитет.** Не перегревайтесь, уляйте в любую погоду на свежем воздухе, спите с открытой форточкой.
- **Движение – жизнь.** Двигайтесь не менее 30 минут ежедневно. Откажитесь от пользования лифтом и, по возможности, от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.
- **Спокойствие и доброжелательность.** Радоваться жизни, её неспешному течению, быть миролюбивыми и открытыми для общения. В семье уважаем традиции почитания стариков, пожилому человеку всегда отводилось лучшее место, не забываем про это. В такой атмосфере, кто же не захочет пожить дольше?
- **Общение.** Ученые давно доказали, что люди-одиночки живут гораздо меньше тех, кто открыт для общения. Брак с любимым человеком продлевает жизнь. Все невзгоды пережить вместе гораздо легче.
- **Интеллектуальный труд.** Например, преподавание, изучение иностранных языков, чтение, разгадывание кроссвордов. И самое главное — получать удовольствие от этого процесса. Если каждый день приносит удовольствие, тогда и здоровье крепкое, и мысли хорошие, и, как следствие, счастливое долголетие.
- **Где мы живем.** Жилье, построенное из экологически чистых материалов сильно повышает наши шансы на долгую и здоровую жизнь.
- **Трудитесь на здоровье!** Отказаться от лени не означает отдаваться работе, засиживаясь допоздна, это может спровоцировать постоянное напряжение, которое вызовет выброс в кровь гормонов стресса (адреналин и кортизол), которые мешают нормальному сну. Все должно быть в меру и в радость.

Живите долго и активно!

УЗ «Шкловский райЦГЭ»