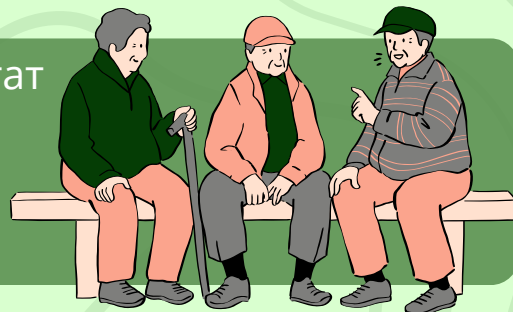




ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: ДОБАВЛЯЕМ ЖИЗНИ К ГОДАМ!

Долголетие — это не только гены, но и результат наших ежедневных привычек. Начинать заботу о качественной и активной старости нужно уже сегодня, в любом возрасте.



5 СТОЛПОВ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ:

- 1. Движение — это жизнь:** старайтесь проходить не менее 7 000–10 000 шагов в день. Физическая активность сохраняет суставы подвижными, а сосуды — крепкими.
- 2. Питание «для сосудов»:** ограничьте соль и сахар. Добавьте в рацион больше зелени, овощей, рыбы и цельнозерновых продуктов.
- 3. Тренировка мозга:** читайте книги, разгадывайте кроссворды, учите стихи или осваивайте новые хобби. Постоянное обучение создает новые нейронные связи и защищает от деменции.
- 4. Проходите диспансеризацию:** контролируйте уровень артериального давления, глюкозы и холестерина в крови. Болезни, выявленные на ранней стадии, поддаются лечению гораздо эффективнее.
- 5. Социальная активность:** общайтесь с друзьями, участвуйте в общественных мероприятиях, делитесь опытом. Одиночество — один из главных факторов преждевременного старения.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- Пройдите профилактический осмотр в поликлинике.
- Откажитесь от вредных привычек (курение и алкоголь сокращают жизнь на десятилетия).
- Наладьте режим сна: организму нужно восстановление.

