

ДВИГАЙТЕСЬ

Даже несколько минут занятий физкультурой, обычная прогулка продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых резко сокращается после 30 лет. Регулярная физическая нагрузка "учит" организм справляться со старящими процессами.



Все эти правила - предложения внимательнее относиться к себе и своему телу.

Не потакать его капризам и лени, но также и не перегружать. Находить радость в полезных вещах. Правильно питаться, заниматься спортом, отдыхайте, работайте с удовольствием, и тогда долголетие, а главное, полноценная, насыщенная жизнь вам обеспечены!

ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ДОЛГОЛЕТИЯ





Соблюдая в любом возрасте 4 простых правила, вы сохраните молодость на долгие годы.

НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ



Излишняя полнота укорачивает жизнь на 4-8 лет. Если вы не занимаетесь физическим трудом или профессиональным спортом, то:

- женщине за 40 лет достаточно съедать пищи на **1500-1700 ккал в день**;
- мужчине - на **1800-2000 ккал**.

Чем старше вы становитесь, тем меньше калорий в день нужно вашему организму.



Если же в какие-то дни вы ударно поработали физически (поиграли в футбол с детьми или потрудились на даче), можно добавить себе еще 200-500 ккал. Главное - не увлекайтесь:

лучше не доесть, чем переесть.

РАБОТАЙТЕ

Работать на полную катушку тяжело. Однако те, кто не работает совсем, выглядят на 5 лет старше своего возраста. У тех, кто слишком рано отказался от регулярной работы (неважно, физической или умственной), повышен **риск сердечно-сосудистых заболеваний.**

Очень важно задавать работу своему мозгу: учить стихи, разгадывать кроссворды, изучать иностранные языки. Активная загрузка "серых клеток" не только сохраняет их работоспособность, но и активирует обмен веществ.



РАДУЙТЕСЬ

Оптимисты живут дольше пессимистов. Позитивный настрой может защищать от развития болезней сердца. Неважно, что радости преходящи, важно, что человек им не чужд, что он в целом склонен улыбаться, а не плакать.

Позитивный настрой можно выработать самостоятельно.

Постарайтесь в любой ситуации, особенно рутинной и будничной, искать сначала **положительные моменты.**

