

12 правил активного долголетия

Существуют простые рекомендации, которые помогут поддержать здоровье. Придерживайтесь их, и вы почувствуете, как станете бодрее, активнее и веселее.



«Искусство продлить жизнь – это искусство не сокращать ее»
Сенека



1 Чаще улыбайтесь

Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность. Научитесь замечать счастливые моменты в каждом дне своей жизни.



2 Следите за своим весом

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, ограничьте потребление сахара, кондитерских изделий, сладких напитков.



3 Ограничьте потребление соли

Употребляйте не более 5г (1 ч.л.) соли в день, не досаливайте пищу во время еды.



4 Контролируйте уровень сахара в крови

Допустимый уровень сахара в крови натощак – 6,1 ммоль/л



5 Контролируйте артериальное давление

Артериальное давление не должно быть выше 140/90 мм рт.ст.



6 Контролируйте уровень холестерина в крови

Допустимый уровень холестерина в крови – 5,0 ммоль/л



7 Больше двигайтесь. Будьте активны

Физическая активность в среднем должна составлять не менее 30 минут в день.



8 Закаляйтесь и укрепляйте иммунитет

Главное условие правильного закаливания – регулярность, медленное и плавное понижение температуры воды или воздуха и постепенное увеличение продолжительности процедур.



9 Соблюдайте режим труда и отдыха

Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения.



10 Соблюдайте правила

Личной гигиены



11 Не злоупотребляйте

Алкоголем и не курите!