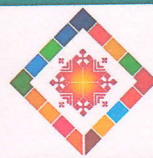


# СЕКРЕТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



**ЦЕЛИ**  
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В  
БЕЛАРУСИ



Активному долголетию  
пожилого человека  
способствует много  
факторов, ведущими  
среди которых  
можно считать:  
развитие его  
как социально  
активной личности,  
как субъекта творческой  
деятельности и  
яркой индивидуальности.

КАКИЕ ЖЕ РЕЦЕПТЫ  
АКТИВНОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ?



**ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**ЗДОРОВЫЙ СОН**

**Здоровое питание**

**Движение**

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТРУД**

**СПОКОЙСТВИЕ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ**

**ЗАКАЛЯЙТЕСЬ, УКРЕПЛЯЙТЕ СВОЙ ИММУНИТЕТ**

**ОБЩЕНИЕ**

**ПОМНИТЕ! ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В ВАШИХ РУКАХ!**