

## **Золотые правила здоровья помогут вам сохранить хорошую физическую форму и прекрасное самочувствие даже в пожилом возрасте.**



С возрастом организм человека меняется: сначала мы растем и созреваем, к 30 годам мы достигаем в своем развитии пика, а затем тело начинает стареть. Однако это не должно нас пугать. Здоровый образ жизни, то есть физическая активность и правильное питание, помогут сделать нашу жизнь в «золотом» возрасте полноценной, активной и приятной.

С возрастом снижается интенсивность обменных процессов, растет риск развития атеросклероза, ожирения, гипертонической болезни, заболеваний сердца, сахарного диабета, онкологических и других заболеваний. Однако, следуя золотым правилам здоровья, можно замедлить процесс старения и сохранить здоровье на долгие годы.

### **1. Питайтесь правильно:**

- не пере едайте, ужинайте за 3 - 4 часа до сна;
- сократите потребление жирных и сладких продуктов, а также изделий из муки высшего сорта и дрожжевого теста;
- уберите соль со стола, а все блюда недосаливайте;
- 2 - 3 раза в неделю на вашем столе должна быть рыба (она содержит полиненасыщенные кислоты ОМЕГА 3, которые защищают сосуды от атеросклероза);

- съедайте 400 - 500 граммов овощей, фруктов, зелени каждый день. Эти продукты богаты клетчаткой и снижают риск развития онкологических заболеваний;
- возьмите за правило: 100 - 150 граммов нежирного творога, кусочек сыра в 30 грамм и стакан кефира - это обязательная дневная норма молочных продуктов (они - главный источник кальция);
- выбирайте нежирные сорта мяса (курица, индейка);
- разнообразьте свой рацион бобовыми, орехами, грибами. Эти продукты - хороший источник белка, витаминов и минералов;
- помните, что вода важнее, чем еда. Если вы не страдаете сердечной или почечной недостаточностью, то вам нужно около 1,5 литра чистой воды в сутки!
- правильно готовьте еду - варите, тушите, запекайте! Откажитесь от жареного, копченого, маринованного.

## **2. Двигайтесь!**

Движение - важная составляющая здоровья. Помните, что всего лишь час ходьбы в день продлевает вашу жизнь! Добавьте в свой распорядок дня ежедневную легкую зарядку, а занятия танцами, плаванием, скандинавской ходьбой 2 - 3 раза в неделю удвоят ваш потенциал здоровья. Главное - делать это регулярно.

## **3. Откажитесь от курения и употребления алкоголя**

Табак и алкоголь могут спровоцировать развитие очень многих заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологии, болезней органов дыхания и других). Помните, что отказ от курения снижает риск инсульта и инфаркта на 30%!

## **4. Соблюдайте правила личной гигиены**

Чистота рук, ежедневный гигиенический душ благоприятно скажутся на вашем здоровье. Такие процедуры, как баня, требуют осторожности: температурный режим должен быть щадящим - 60 - 70 градусов. Контрастные обливания прохладной водой укрепят ваш иммунитет и сохранят молодость.

## **5. Вовремя ложитесь спать**

Полноценный сон позволяет восстановиться всем органам и системам и дает заряд сил на следующий день. Наиболее эффективен сон с 23.00 до 1.00. Поэтому за час до сна выключите телевизор, побудьте в тишине, выпейте чашку чая из ромашки или мелиссы с медом, проветрите спальную комнату. Очень полезно отдыхать и после обеда, но не более часа и не позднее 16.00.

## **6. Волнуйтесь меньше**

Стрессы, так или иначе, присутствуют в нашей жизни. Принимайте все события, которые происходят как факт. Не думайте о плохом, а направляйте свои мысли на то, чтобы изменить негативную ситуацию к лучшему.

Хорошо помогает преодолеть стресс какое-нибудь увлечение, поэтому найдите себе занятия по душе (вязание, рисование, пение, шитье).

### **7. Общайтесь и учитесь чему-нибудь новому**

Пенсионный возраст - не только прекрасный повод раскрыть свой творческий потенциал, но и поделиться своим жизненным опытом и мастерством с другими, а также познать неизведанное (например, мир компьютеров).

### **8. Следите за своим здоровьем**

Ежегодно проходите профилактические медицинские осмотры. Обязательно надо делать флюорографию, ЭКГ, сдавать общие анализы крови и мочи, крови на глюкозу и холестерин, а также проходить осмотры у гинеколога (для женщин) и уролога (для мужчин). Помните о важности ежегодной вакцинации против гриппа, ведь пожилые всегда находятся в зоне риска развития пневмоний, как осложнения вирусных инфекций.

Соблюдение медикаментозной терапии по поводу уже имеющихся хронических заболеваний - очень важный фактор долголетия. Вовремя принятое лекарство позволит снизить риск возникновения осложнений хронических заболеваний и улучшит качество жизни.

**Радуйтесь жизни. И живите долго и будьте здоровы!**