



# 12 ПРАВИЛ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



18+

Чем старше становится человек, тем больше он понимает, что самое важное условие для счастливой жизни – это здоровье. Оказывается, мы можем контролировать свое здоровье, и очень многое зависит от того, как мы живем, от наших привычек, режима дня, питания и других факторов.

Врач – гериатр для сохранения бодрости духа и отличной физической формы рекомендует пожилым людям придерживаться таких правил:

 <p><b>Контролируйте своё артериальное давление.</b> Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст.</p>	 <p><b>Не злоупотребляйте алкоголем!</b></p>
 <p><b>Контролируйте уровень сахара в крови.</b> Минимально допустимый уровень натощак – 6,1 ммоль/л</p>	 <p><b>Не курите!</b> Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет.</p>
 <p><b>Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови.</b> Максимально допустимый уровень – 5 ммоль/л</p>	 <p><b>Не переедайте.</b> Употребляйте в пищу не менее 500 г овощей и фруктов в день. Сократите сладкое. Не ешьте перед сном.</p>
 <p><b>Укрепляйте иммунитет.</b> Употребляйте кисломолочные продукты, гуляйте на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание</p>	 <p><b>Следите за своим весом и талией.</b> Её окружность должна быть не более 102 см у мужчин и 88 см у женщин</p>
 <p><b>Больше двигайтесь.</b> 10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе</p>	 <p><b>Ограничьте потребление соли.</b> Много соли в пище – дорога к гипертонии.</p>
 <p><b>Будьте активны!</b> Не теряйте интерес к жизни.</p>	 <p><b>Чаще улыбайтесь!</b> Позитивное отношение к жизни увеличивает её продолжительность.</p>

