



18+

## ЖЕНЩИНАМ О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



*Когда Вы обнаружили, что Вам уже за 40, не надо отчаиваться. Жизнь начинается новый виток. Прислушиваясь к советам специалистов, Вы будете в любом возрасте обаятельными, красивыми, привлекательными, а главное – здоровыми!*

### Советы врача:

Контролируйте своё здоровье. Ежегодно проходите диспансеризацию. 1-ый этап диспансеризации включает: профилактический медицинский осмотр, скрининг на выявление онкологических заболеваний, маммографию, общий анализ крови (другие обследования зависят от возраста). При необходимости для уточнения диагноза можно получить направление на 2-ой этап диспансеризации.

### Советы диетолога:

Основным правилом питания является – есть чаще и понемногу. Включайте в свой рацион продукты «радости», содержащие триптофан и его производную – серотонин – гормон счастья. К таким продуктам относятся: мясо, жирная морская рыба, молоко, творог, сыр, йогурт, овёс, бананы, арахис, сушеные финики, кедровые орехи, кунжут.



### Советы косметолога:

После 40 снижается эластичность кожи, сосуды становятся ломкими, появляется пигментация, поры и капилляры расширяются, поэтому за кожей важен регулярный уход. В косметические средства должны входить увлажняющие, питательные и витаминные компоненты, вещества, укрепляющие капилляры, защищающие от солнечного облучения.

**Помните**, чтобы достичь хорошего результата, необходим свежий воздух, полноценный сон, сбалансированное питание и подвижный образ жизни, иначе ни тщательный уход, ни дорогие крема не помогут!

### Советы тренера:

В этом возрасте возникает опасность развития остеопороза. Костная масса уменьшается с каждым годом почти на 1%. Регулярные занятия физкультурой (3 - 4 раза в неделю) с силовыми упражнениями и интенсивные, продолжительные пешие прогулки (10.000 шагов ежедневно) способствуют наращиванию костной массы. Отличная профилактика остеопороза - 2 стакана молока или кефира в день!

**Помните!** Частое употребление кофе снижает плотность костной ткани.



**Здоровья Вам, молодости и красоты!**