

18+

## СЕКРЕТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



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.

### АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ВОЗМОЖНО ЕСЛИ:

	<p><b>Регулярно контролировать уровень сахара в крови</b> Максимально допустимый уровень натощак 6,1 ммоль/л</p>
	<p><b>Держать в норме артериальное давление</b> АД не должно быть выше 140/90</p>
	<p><b>Следить за уровнем холестерина в крови</b> Максимально допустимый - 5,0 ммоль/л</p>
	<p><b>Не заниматься самолечением депрессивных состояний</b> Чаще улыбаться! Позитивное отношение к жизни увеличивает её продолжительность.</p>
	<p><b>Отказаться от вредных привычек</b> Курение сокращает жизнь на 10 лет Алкоголь является причиной сердечно-сосудистых заболеваний</p>
	<p><b>Беречь себя от травм и падений</b></p>
	<p><b>Тренировать мозг</b> Читать, решать головоломки, разгадывать кроссворды</p>
	<p><b>Быть физически активным</b> Делать зарядку, больше гулять на свежем воздухе</p>
	<p><b>Тридерживаться принципов правильного питания</b> Употреблять не менее 500 г овощей и фруктов в день, рыбу, кисломолочные продукты, соблюдать водный баланс. <b>Не есть перед сном!</b></p>
	<p><b>Проходить диспансеризацию,</b> чтобы вовремя выявить заболевания и начать их лечение. Выполнять все назначения врача.</p>

