

Главные правила здорового долголетия:

- Отказ от курения
- Ограничение алкоголя (не более 30 мл этанола в день)
- Не менее 400 г овощей и фруктов ежедневно.
- Контроль соли (до 5 г в сутки, включая готовые продукты)

Как сохранить здоровье в зрелом возрасте?

1. Особое внимание стоит уделить:

- Остеопорозу (употребляйте кальций и витамин D, делайте силовые упражнения)
- Снижению мышечной массы (белковая диета + тренировки с сопротивлением)
- Ухудшению слуха и зрения (регулярные проверки у специалистов) Когнитивным нарушениям (чтение, изучение нового, социальная активность)
- Риску падений (упражнения на баланс, безопасность дома)

2. Физическая активность — основа долголетия.

- Ходьба (10 000 шагов в день снижают риски сердечных заболеваний)
- Силовые тренировки (гантели, резиновые ленты — защита от саркопении)
- Йога и растяжка (гибкость и профилактика травм)

3. Позитивный настрой и социальная активность.

- Общение (снижает риск депрессии и деменции)
- Хобби и новые увлечения (активный мозг = долгая молодость)
- Позитивное мышление (стресс ускоряет старение)

Что может сделать каждый уже сегодня?

- Пройти диспансеризацию
- Проверить дом на безопасность (убрать ковры, установить поручни)
- Начать двигаться (даже 30 минут ходьбы в день — уже результат)

Долголетие — это не просто годы жизни, а жизнь в этих годах!