



АНТИСТАРОСТЬ

Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

1. Правильное питание в пожилом возрасте позволяет сохранить здоровье, физическую активность и наслаждаться полноценной жизнью:

- ▽ снижение общей калорийности пищевого рациона;
- ▽ должно быть не только разнообразным, но и полезным;
- ▽ особое внимание должно быть уделено продуктам, богатым витаминами, фолиевой кислотой, минеральными элементами;
- ▽ питьевой режим особенно важен. С возрастом пить хочется меньше, но вот потребность в жидкости у организма остается прежней.

2. Физическая активность является абсолютным показанием для здоровья человека в любом возрасте.

3. Своевременное обращение к врачам – обязательное условие сохранения здоровья. Если начинают беспокоить любые незнакомые симптомы, стоит сразу посетить специалиста. Все заболевания эффективно лечатся на ранних стадиях. Важно держать свои болезни под контролем, а не запускать их.

4. Отказ от вредных привычек предупредит возникновение многих опасных заболеваний.



5. Здоровый сон. Продолжительность сна зависит от личных потребностей каждого человека индивидуально. Но всё же, стоит постараться и отводить для сна не менее 7-ми часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.

6. Контроль над стрессами. Справиться с этими сложностями необходимо для того, чтобы защитить организм от выброса гормонов стресса.

Методов стабилизировать психологическую обстановку достаточно много:

- полноценный отдых и сон;
- разговоры с близкими друзьями;
- общение в кругу семьи;
- медитация;
- арт-терапия;
- хобби.