

Здоровое долголетие – это не просто количество прожитых лет, а сохранение физического, психического и социального благополучия в старшем возрасте.

Ваш путь к долголетию строится на трех китах:



Профилактика заболеваний:

Контроль давления,
глюкозы, холестерина.



Здоровый образ жизни:

Питание, движение и отдых.



Социальная активность:

Общение и позитивный настрой.



ПИТАНИЕ И ВОДА

Главное правило:

Не переедать, соблюдать баланс калорий.



Белок:

50-100 г/день (рыба, мясо, творог) – спасает мышцы.



Кальций:

Творог, сыр, молоко – для костей.



Овощи и фрукты:

400-500 г/день – источник клетчатки.



Питьевой режим:

30 мл на 1 кг веса (около 1,5-2 л в сутки).



Ограничить:

Соль (до 5 г), сахар, жирное и жареное.



РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Телу нужны и нагрузка, и полноценный отдых



Движение:

30-40 мин. ходьбы ежедневно
(8-10 тыс. шагов).



Упражнения:

Силовые 2 раза в неделю (гантели, эспандер) и на равновесие для профилактики падений.



Сон:

7-8 часов. Важен режим: ложитесь и вставайте в одно время. Проветривайте спальню перед сном.



СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПОДДЕРЖАНИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ

Одиночество разрушает здоровье. Общайтесь с семьей, друзьями, вступайте в клубы по интересам

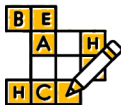


Найдите хобби (сад, рукоделие, рыбалка).

Мозгу нужна нагрузка:



Учите новое (языки, компьютер).



Разгадывайте кроссворды, играйте в шахматы.



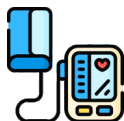
Читайте и пересказывайте.

Главное – регулярность и интерес



КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ

Проверяйте:



Давление: измеряйте ежедневно.



Глюкоза и холестерин: сдавайте кровь 1 раз в год (при отсутствии заболеваний).



Вес: контролируйте ИМТ, норма в пределах 18,5-24,9, следите за окружностью талии (норма – мужчины <94 см, женщины <80 см).

Проходите диспансеризацию ежегодно!



При наличии хронических заболеваний – соблюдайте график диспансерного наблюдения.



Вакцинируйтесь согласно Национальному календарю профилактических прививок.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Курение повышает риск гипертонии, инфаркта, инсульта, ХОБЛ и рака легких.



Алкоголь разрушает организм и повышает риск травм.



Никогда не поздно отказаться от вредных привычек. Отказ от табака и алкоголя продлевает активное долголетие.