



**Золотые правила здоровья помогут вам
сохранить хорошую физическую форму и
прекрасное самочувствие даже в пожилом**

Добрые советы для вашего здоровья

С возрастом организм человека меняется: сначала мы растем и созреваем, к 30 годам мы достигаем в своем развитии пика, а затем тело начинает стареть. Однако это не должно нас пугать. Здоровый образ жизни, то есть физическая активность и правильное питание, помогут сделать нашу жизнь в «золотом»





**У юности
свежесть, у
зрелости
мудрость.
Одна и другая
встречают
рассвет,
И каждый
пусть
выберет, что
ему нужно,
Но знает и
помнит, что
старости**

Следуя золотым правилам здоровья, можно замедлить процесс старения и сохранить здоровье на долгие годы.

1. Питайтесь правильно
 - не пере едайте, ужинайте за 3 - 4 часа до сна,
 - сократите потребление жирных и сладких продуктов, а также изделий из муки высшего сорта и дрожжевого теста,
 - уберите соль со стола, а все блюда недосаливайте,
 - 2 - 3 раза в неделю на вашем столе должна быть рыба (она содержит полиненасыщенные кислоты ОМЕГА 3, которые защищают сосуды от



Вредные для сердца продукты

Соль

Норма: 3,5 – 5
ЭММОВ



- съедайте 400 - 500 граммов овощей, фруктов, зелени каждый день. Эти продукты богаты клетчаткой и снижают риск развития онкологических заболеваний,
- возьмите за правило: 100 - 150 граммов нежирного творога, кусочек сыра в 30 грамм и стакан кефира - это обязательная дневная норма молочных продуктов (они - главный источник кальция),
- выбирайте нежирные сорта мяса (курица, индейка),

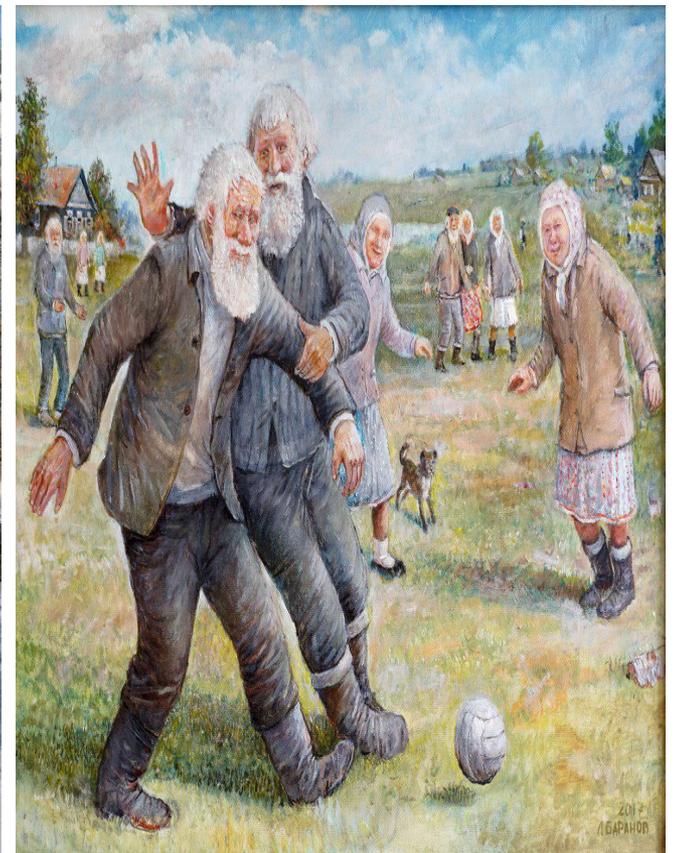


- разнообразьте свой рацион бобовыми, орехами, грибами. Эти продукты - хороший источник белка, витаминов и минералов,
- помните, что вода важнее, чем еда. Если вы не страдаете сердечной или почечной недостаточностью, то вам нужно около 1,5 литра чистой воды в сутки!
- правильно готовьте еду - варите, тушите, запекайте! Откажитесь от жареного, копченого, маринованного.



2. Двигайтесь!

Движение - важная составляющая здоровья. Помните, что всего лишь час ходьбы в день продлевает вашу жизнь! Добавьте в свой распорядок дня ежедневную легкую зарядку, а занятия танцами, плаванием, скандинавской ходьбой 2 - 3 раза в неделю удвоят ваш потенциал здоровья. Главное - делать это регулярно.





**Надо старость взять на
мушку,
Проложить к любви
мосток.**

**Надо жить на всю катушку,
Даже если вам под сто.**

**Долголетием
отпразднуем**

столетие!



3. Откажитесь от курения и употребления алкоголя

Табак и алкоголь могут спровоцировать развитие очень многих заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологии, болезней органов дыхания и других). Помните, что отказ



4. Соблюдайте правила личной ГИГИЕНЫ

Чистота рук, ежедневный гигиенический душ благоприятно скажутся на вашем здоровье. Такие процедуры, как баня, требуют осторожности: температурный режим должен быть

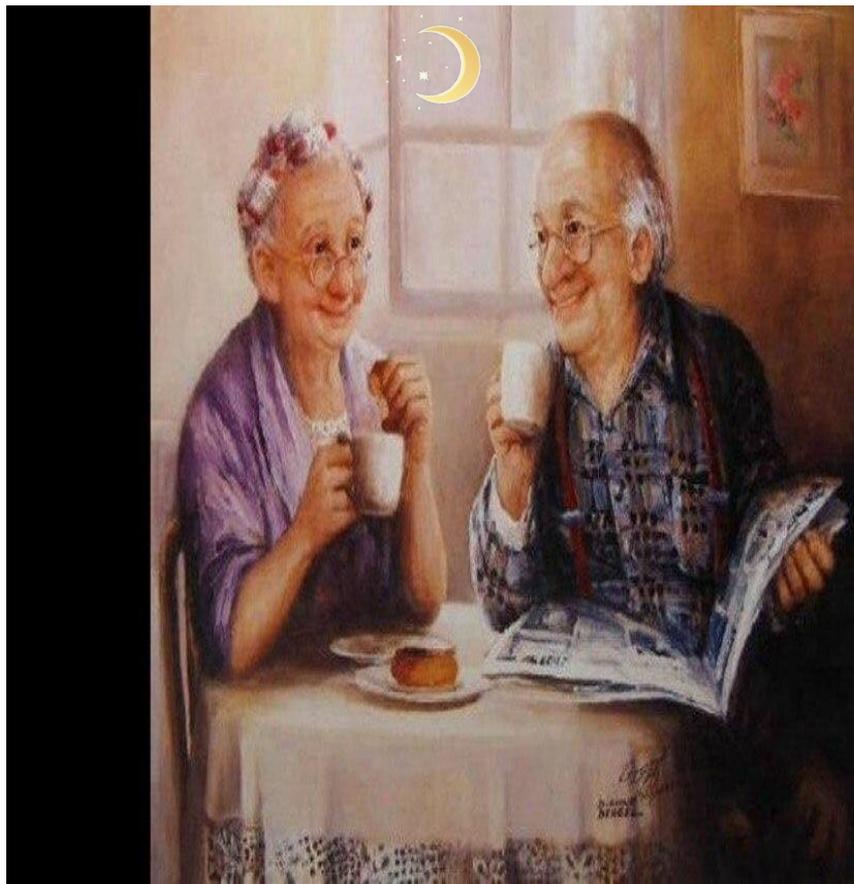


60 - 70
водой



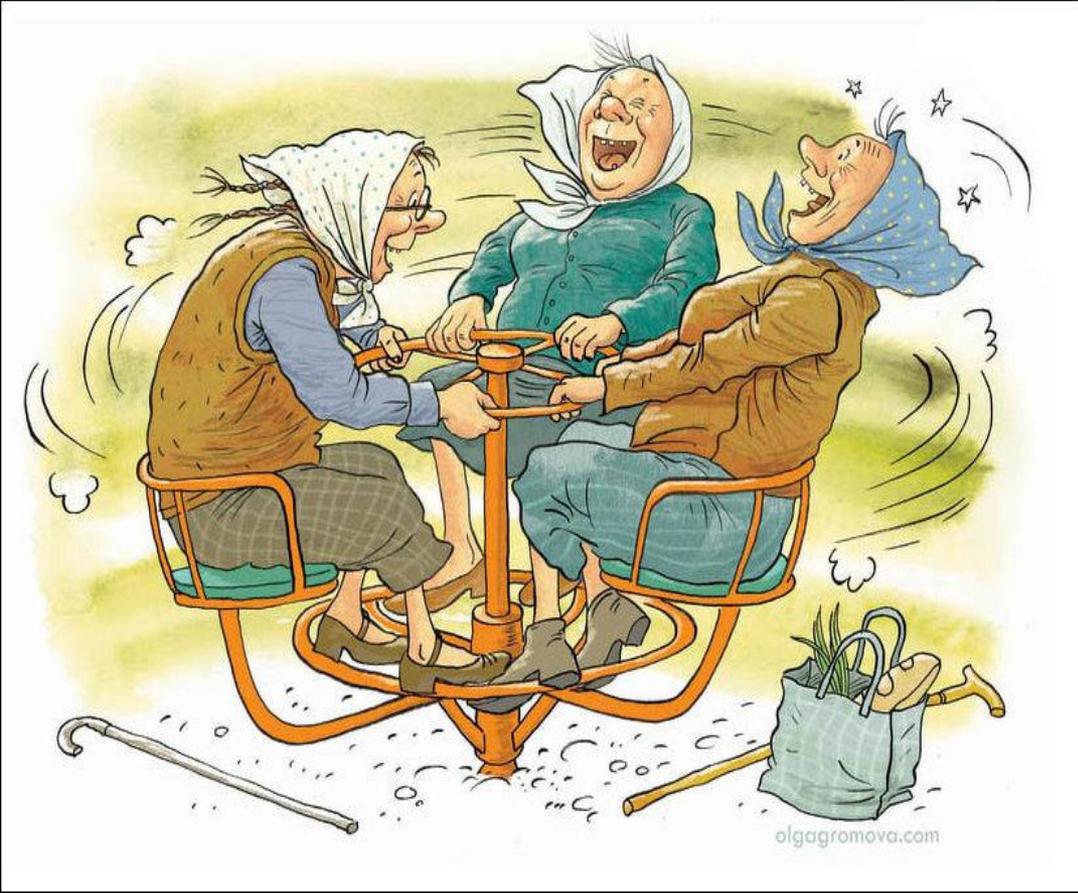
5. Вовремя ложитесь спать

Полноценный сон позволяет восстановиться всем органам и системам и дает заряд сил на следующий день. Наиболее эффективен сон с 23.00 до 1.00. Поэтому за час до сна выключите телевизор, побудьте в тишине, выпейте чашку чая из ромашки или мелиссы с медом, проветрите спальную комнату. Очень полезно отдыхать и после обеда, но не более

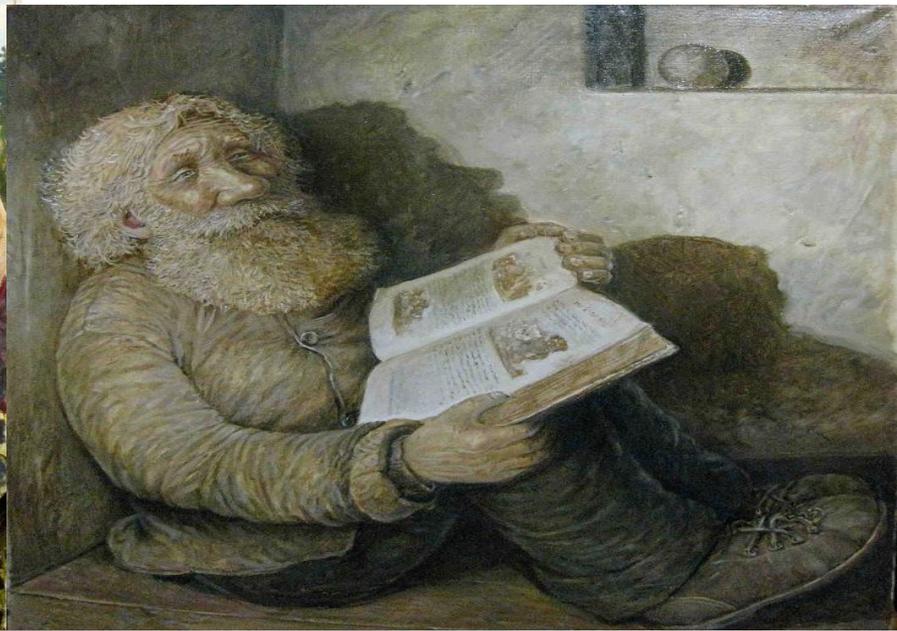


6. Волнуйтесь меньше

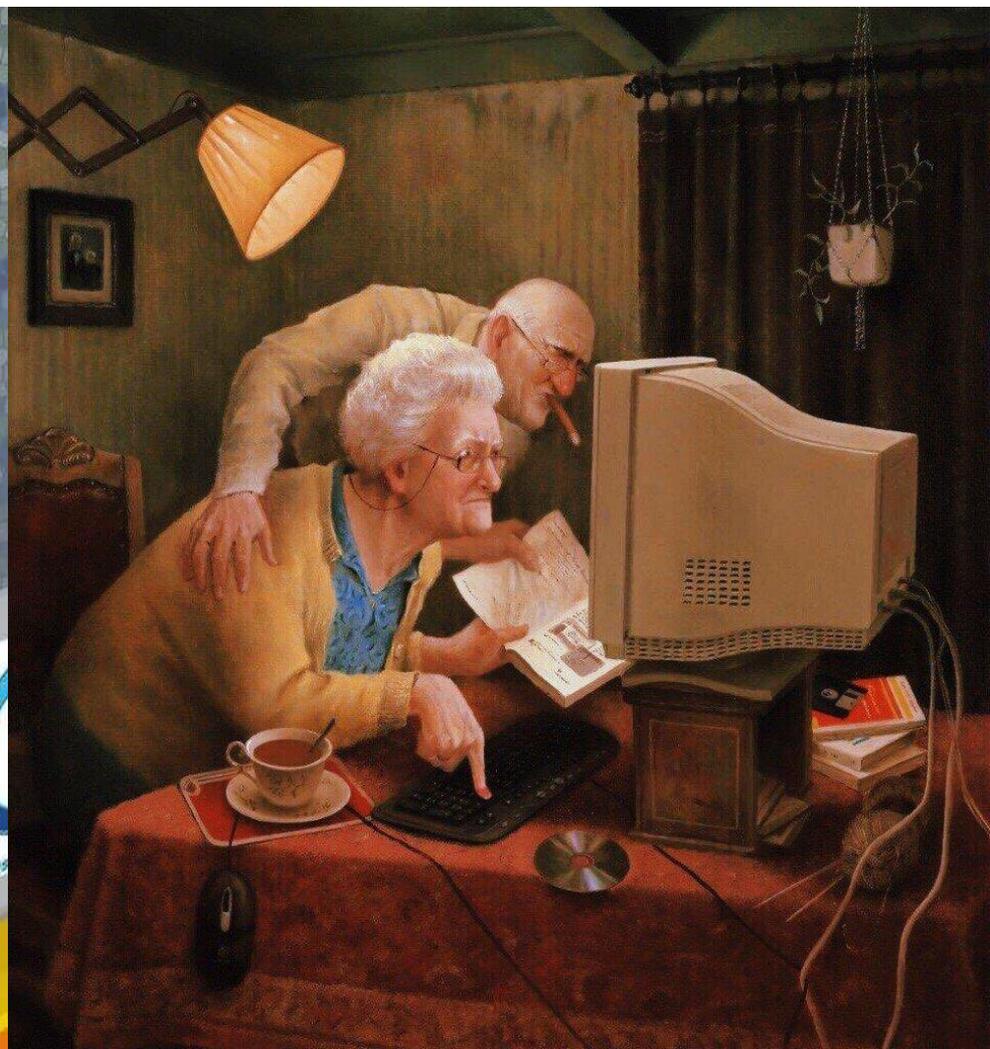
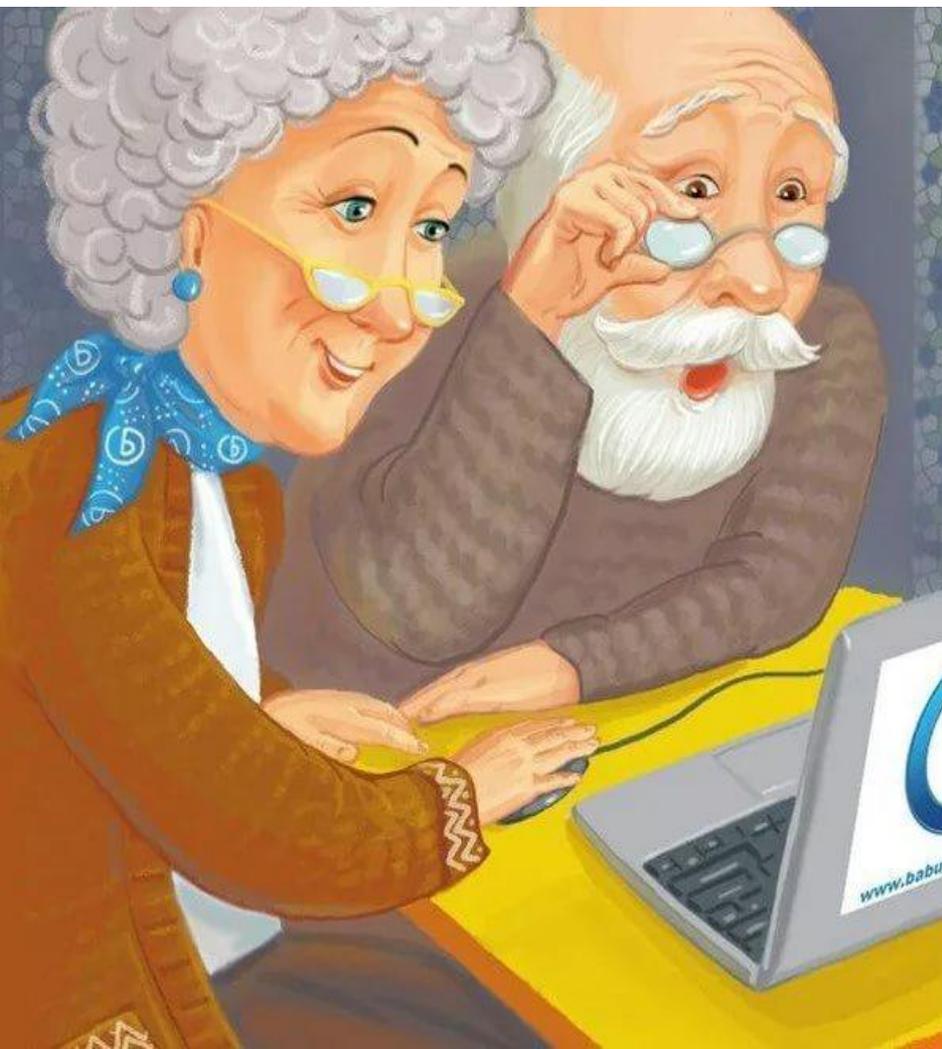
Стрессы, так или иначе, присутствуют в нашей жизни. Принимайте все события, которые происходят как факт. Не думайте о плохом, а направляйте свои мысли на то, чтобы изменить негативную ситуацию.



Хорошо помогает преодолеть стресс какое-нибудь увлечение, поэтому найдите себе занятия по душе (вязание, рисование,



Пенсионный возраст - не только прекрасный повод раскрыть свой творческий потенциал, но и поделиться своим жизненным опытом и мастерством с другими, а также познать неизведанное





Когда я стану старой
И будет мне сто лет,
Под мой балкон с
гитарой
Придет мой милый
дед.
Кряхтя расправит
спину
Подтянет свой
живот,
О ночи лунной,
дивной
Он песню пропоёт
Цветущих лип
верхушки
Качнутся и замрут,



8. Следите за своим здоровьем

Ежегодно проходите профилактические медицинские осмотры. Обязательно надо делать флюорографию, ЭКГ, сдавать общие анализы крови и мочи, крови на глюкозу и холестерин, а также проходить осмотры у гинеколога (для женщин) и уролога (для





**Не давайте коварным
недугам
На лопатки себя
положить.
Пусть надежда всегда
будет другом.
Надо в лучшее верить - и
жить.
Не хандрить, не ворчать,
не сдаваться,
Всем недугам поставить
заслон
И в строю до конца
оставаться.
А годам нашим- низкий
поклон!**



9. Соблюдение медикаментозной терапии

по поводу уже имеющих хронических заболеваний - очень важный фактор долголетия. Вовремя принятое лекарство позволит снизить риск возникновения осложнений хронических заболеваний и улучшить качество жизни.



10. Радуйтесь жизни , живите долго и будьте здоровы!





**Прошло немало
долгих лет
Как появились мы
на свет
И как судьба нас
не крутила,
Но в "старичье" не
превратила.
Когда нам стукнет
лет по сто,
Тогда лишь будем
пожилыми.**





**Какое
блаженство,
когда в январе
Крещенский
мороз и пурга
на дворе,
А в доме у нас
хорошо и
тепло
И мы не на
улице – нам
повезло!**





**Вы — наша память,
наше достояние,
Вы то, гордиться чем
должны мы много
лет.**

**Желаем вам заботы
и внимания,
Пусть в ваших окнах
не угаснет свет.**

**Пусть души ваши от
добра искрятся,
Любовью внуков
полнятся, детей,
Почаще надо вам,
родные, улыбаться,**



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

Так давай же делиться
радостью
От любви, что в сердцах
сияет.
Никогда не боялась
старости,
Ведь в любви её не
бывает!!!



**Автор презентации
Евстифорова Нина
Николаевна**