

ВСП №9  
«КАК СТАТЬ  
ДОЛГОЖИТЕЛЕМ»»

Выполнила студентка группы ТОР-19 1/9  
Цвелик Анастасия  
Проверила преподаватель  
Верлоцкая Екатерина Александровна

В своей презентации я расскажу, как стать долгожителем при помощи «голубых зон»



«Голубые зоны» — очаги долголетия в разных уголках мира. Среди них японский остров Окинава, Коста-Рика и Сардиния. Там много людей старше 110 лет. Их объединяют любопытные особенности: умение наслаждаться простыми радостями и никуда не торопиться, особый распорядок дня и еды, отношение к семье, смеху и работе.



- 1. **Создайте свои моаи**  
Жители Окинавы создают моаи – группы друзей, поддерживающих друг друга всю жизнь. Они могут рассчитывать на реальную и психологическую помощь в любое время. Одиночество негативно влияет на человека и отнимает годы жизни. Исследования доказывают, что даже интроверты комфортнее чувствуют себя среди людей.
- Общение – одно из самых надежных и универсальных средств укрепления здоровья и обретения счастья.



## 2. Питание.

- Обитатели «голубых зон» не высчитывают калории, не принимают пищевых добавок, не думают о количестве белка в тарелке. Они придерживаются определенных ритуалов в питании, которые помогают им не сбиваться с правильного пути на протяжении многих лет.
- Большую часть пищи они съедают до полудня. Например, на полуострове Никоя обычно едят два завтрака и легкий ужин. Самый плотный обед у жителей Икарии и Сардинии, а вот на Окинаве предпочитают вообще не ужинать.



### 3. Целебная любовь

Для жителей «голубых зон» семья и близость играет большую роль. Даже в преклонном возрасте любовь позволяет им оставаться молодыми душой.

Поддерживайте доверительные отношения с семьей, каждую неделю собирайтесь за ужином или обедом и делитесь успехами и переживаниями.

Удивительно, но твердое убеждение, что жизнь имеет смысл, увеличивает ее вероятную продолжительность примерно на семь лет. А верность второй половинке — еще на три.



## 4. «Голубая зона» у вас дома

Обитателям «голубых зон» нет необходимости бороться со средой обитания, чтобы быть здоровыми. Именно среда способствует их долголетию. Но вы тоже можете создать вокруг себя и своей семьи «голубую» зону подручными средствами — вне зависимости от ваших координат.

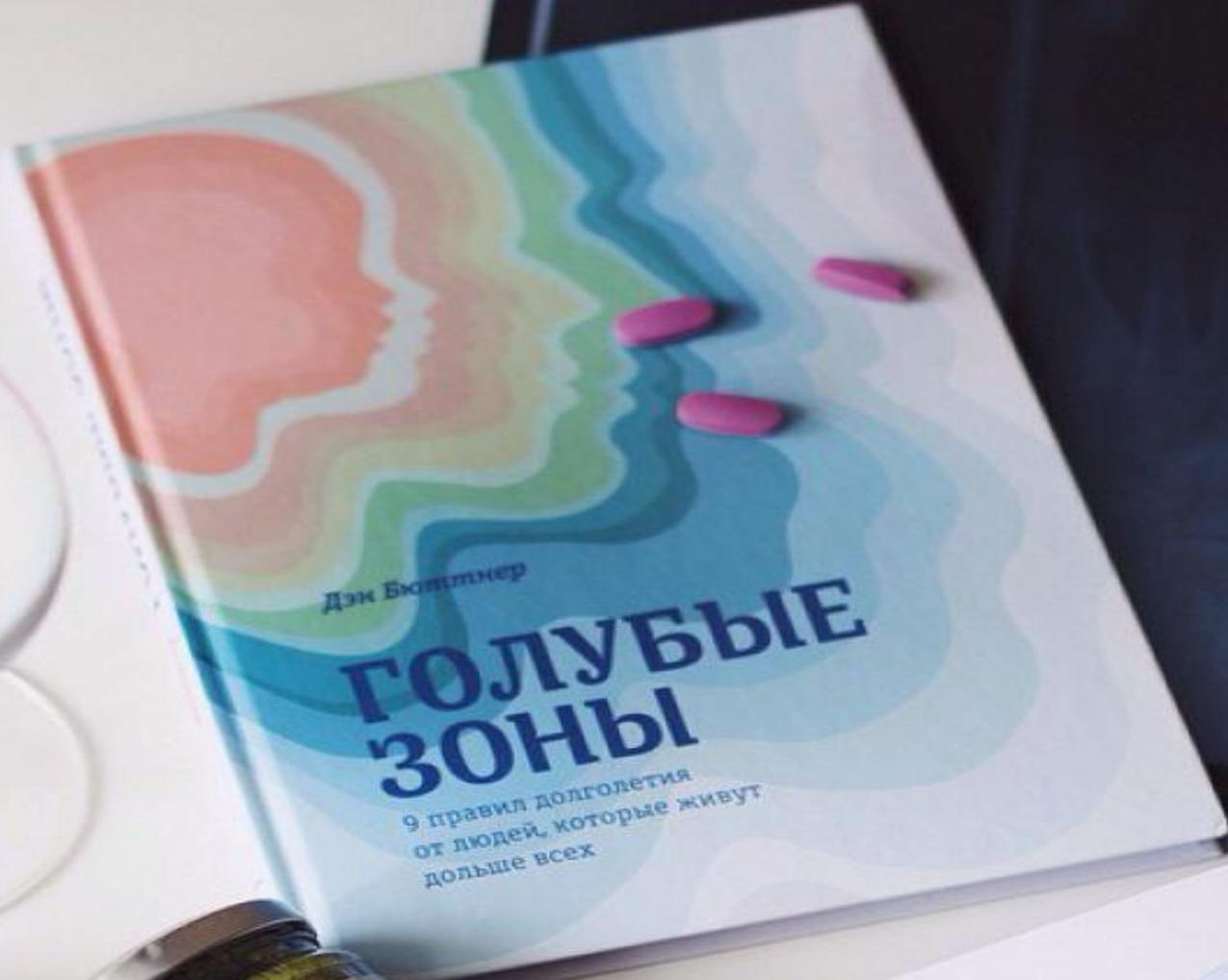


Как это сделать? Например, поставьте полезные продукты на видное место, оставьте в доме только один телевизор, повесьте в спальне плотные шторы и закрывайте их на ночь. Заведите собаку, чтобы больше двигаться. Или комнатные цветы – полив растений сжигает столько же калорий, сколько упражнения на растяжку или ходьба. Следите за тем, чтобы растительной пищи в вашем рационе было не меньше 95% – так едят все долгожители.



- А еще не покупайте крупы мешками. Оказывается, мы готовим на 23% больше еды, если берем продукты из больших емкостей, а значит - переедаем.
- Хотя бы немного изменив свои привычки в питании, вы продлите свою жизнь и, что очень важно, жизни своих близких - на несколько десятилетий. Станете здоровее и счастливее.





Дэн Бранднер

# ГОЛУБЫЕ ЗОНЫ

9 правил долголетия от людей, которые живут дольше всех

МИР. Физическая карта

Спасибо за внимание!