



Здоровый образ жизни пожилых людей



Здоровье надо беречь с молодю

Будучи молодыми людьми, мы не задумываемся всерьёз о своём здоровье. Но чем старше мы становимся, тем чаще оно напоминает о себе. Совершенно неожиданно мы начинаем испытывать неприятные ощущения в виде различных заболеваний, о которых раньше не подозревали либо просто не обращали внимания, ведь наш организм легко с ними справлялся.



Как можно отдалить старость и,
будучи в почтенном возрасте,
радоваться жизни и продолжать
получать от неё удовольствие? 🤔



Здоровое питание

Пища должна быть не только здоровой, но и употребляться в определённое время.
Разнообразный завтрак, плотный, но не жирный обед и лёгкий ужин.

Нельзя переедать!

Отказ от вредных привычек

Отказ от курения и алкоголя, которые являются одной из самых главных причин слабоумия. Ни для кого не секрет, сколько молодых жизней уносят такие пагубные пристрастия, как курение и алкоголь. Если Вы перешли пятидесятилетний рубеж, имея эти слабости, срочно избавляйтесь от них и от тех проблем, которые они внесли в Вашу жизнь!

Физическая культура

Имеется в виду физическая активность, движения Вашего тела. В любое время года.

Большую помощь Вашему организму окажет бассейн.

Физическая активность наполняет кислородом клетки тела, что помогает сохранять молодость. А элементарная зарядка может творить с нами просто чудеса: она буквально вздыхает в наш организм силы, ну и конечно, подтягивает мышцы.

Спасибо за внимание!