«НАШ ВЫБОР – ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ!»

Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА

"НАШ ВЫБОР - ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ!"

Что самое главное в жизни? Кто-то скажет, что это семья, для кого-то главное самореализация, кто-от считает, что это работа. Для кого-то главное - просто быть счастливым, жить и наслаждаться жизнью. Для большинства самое главное в жизни - это здоровье, потому что без него никак. Если ты будешь здоровым, то сможешь сделать все, что душе угодно. Основа всего в нашей жизни - это ЗДОРОВЬЕ.

Но современный образ жизни губит наше здоровье с огромной скоростью. Да, появились новые лекарства и методы лечения, условия жизни стали лучше, но каждый должен осознать, что не от успехов в медицине зависит наше с вами здоровье.

Современная медицина лечит практически все, продолжительность жизни растет, смертность от болезней уменьшается. Но врачи берутся за последствия, они решают уже возникшие проблемы. Это как пожарные, которые приехали на вызов. Они молодцы, потушили дом, но он мог не гореть. Так и врачи, они лечат нас, за что им большая благодарность, но мы могли и не болеть.

Наше тело - это очень сложный механизм, работа которого в большей степени зависит от нас.

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ 55 ЛЕТ.

Нет никаких секретов и тайн, которые помогут сохранить свое здоровье. Все просто настолько, что никто в это и не верит, а зря. Люди не понимают, что лучший способ сохранить свое здоровье - это соблюдать правила здорового образа жизни.

От нашего образа жизни напрямую зависит наше здоровье. От качества пищи, от количества физических нагрузок, от полезных и вредных привычек.
Нужно правильно питаться, следить за своим рационом и калорийностью. Кто-то скажет, мол это сложно, долго, дорого, но нет, это всего лишь оправдания своей лени.

Физическая активность - не менее важный компонент рецепта здоровой жизни. Чтобы организм работал нормально, нужно давать ему нагрузку. Сидячий образ жизни, к которому привел на прогресс, губит людей. Из-за отсутствия физических нагрузок у людей развиваются различные заболевания, от диабета до инсульта.