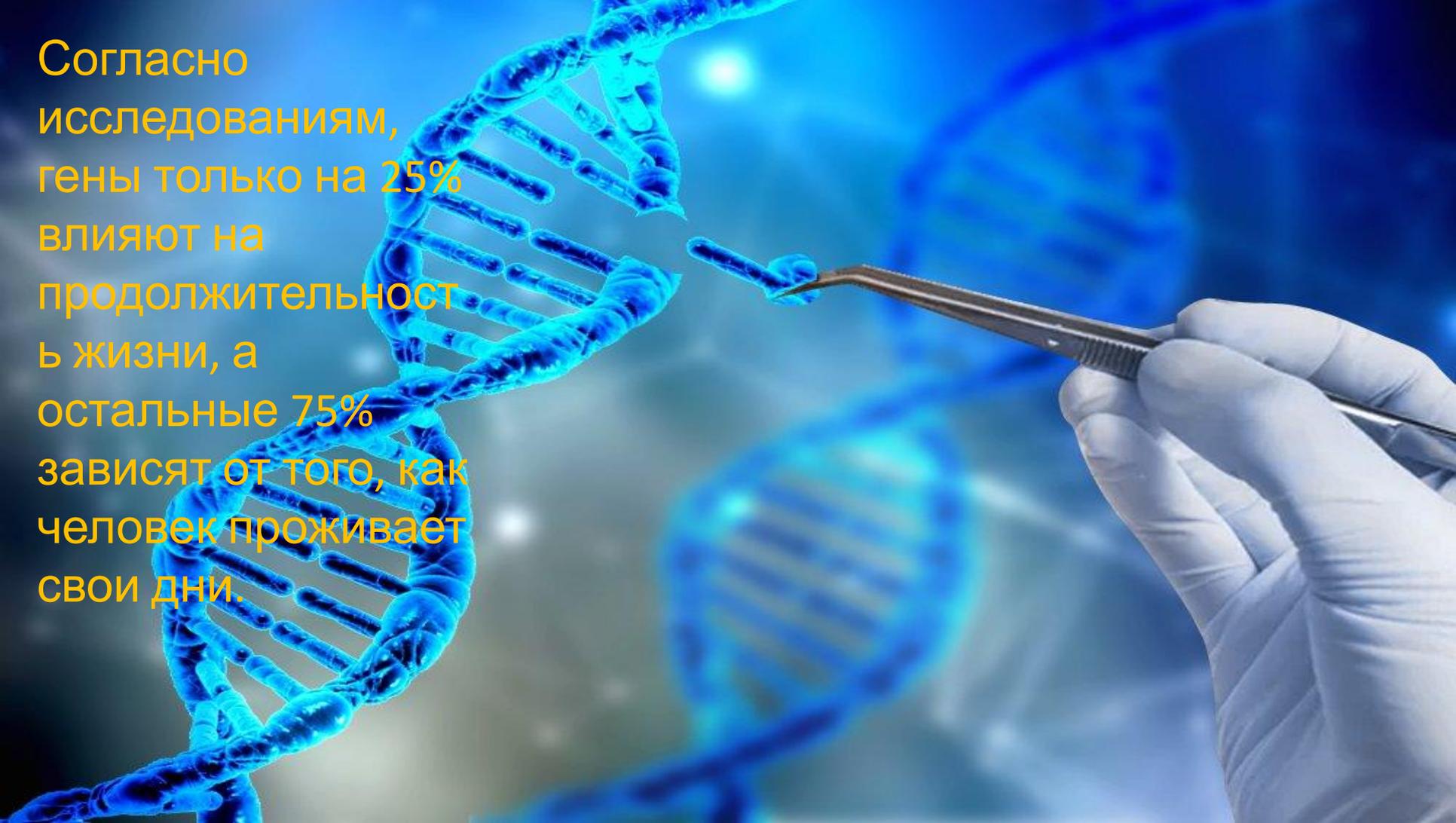




**Секреты  
долголетия**

Согласно  
исследованиям,  
гены только на 25%  
вливают на  
продолжительность  
жизни, а  
остальные 75%  
зависят от того, как  
человек проживает  
свои дни.



# **Активност ь – залог здоровья**

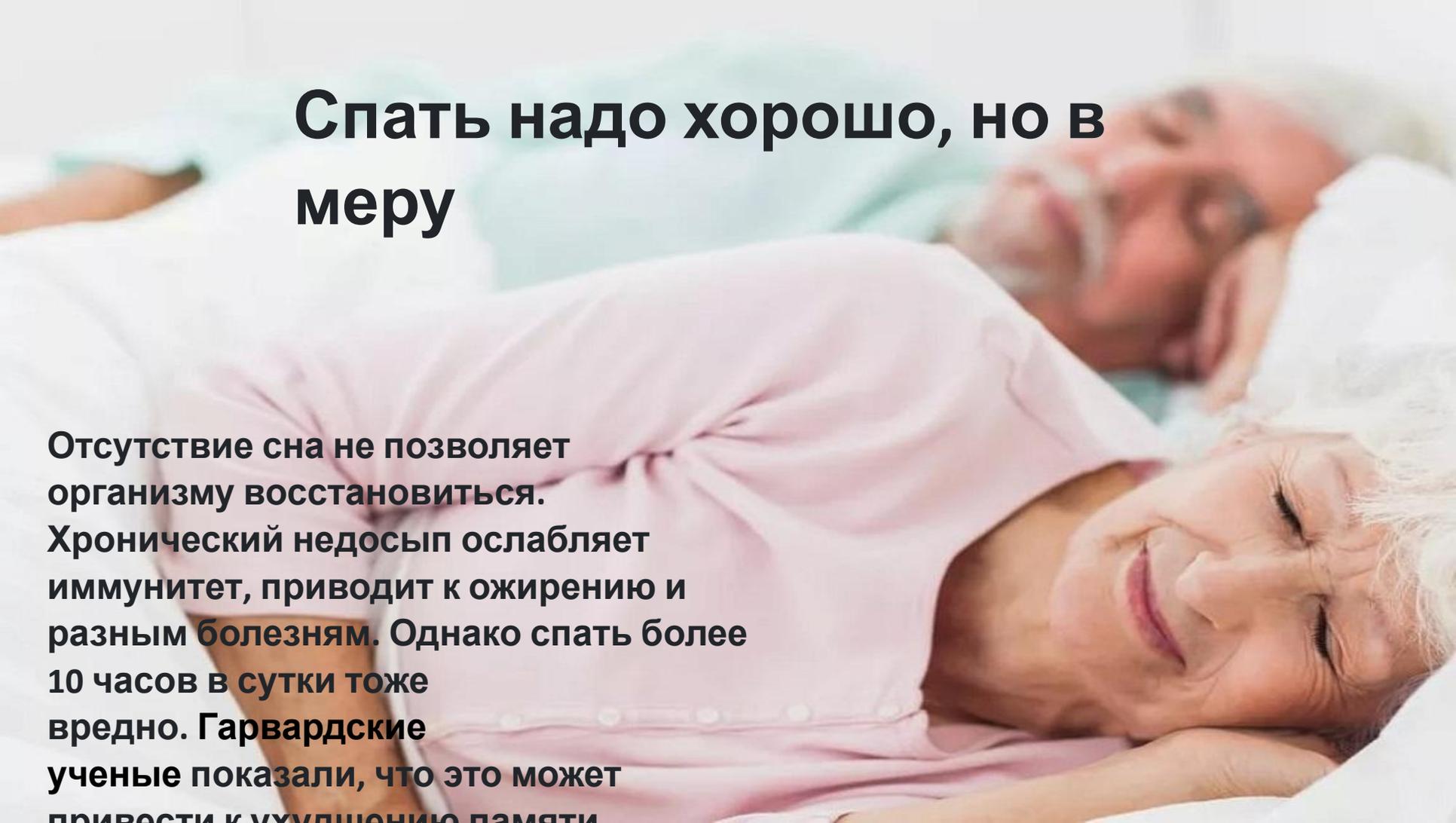


**Физическая активность снижает стресс и стимулирует выработку гормонов счастья. Не нужно тренироваться 5 раз в неделю, следует просто больше ходить пешком, ездить на велосипеде, заниматься танцами и т.д.**

# Не следует переживать по пустякам



Нельзя позволять эмоциям выбивать себя из колеи. Реакции стресса нужны для выживания, но никак не для проживания своих дней в таком состоянии. Справиться с негативом помогут дыхательные упражнения, тренировки или помощь психолога.

An elderly couple is shown sleeping peacefully in a bed. The woman in the foreground is wearing a light pink shirt and has her eyes closed with a slight smile. The man in the background is wearing a light blue shirt and is also sleeping. The background is softly blurred, focusing attention on the couple.

# **Спать надо хорошо, но в меру**

**Отсутствие сна не позволяет организму восстановиться. Хронический недосып ослабляет иммунитет, приводит к ожирению и разным болезням. Однако спать более 10 часов в сутки тоже вредно. Гарвардские ученые показали, что это может привести к ухудшению памяти**

# Следует чаще находиться на солнце



**Перерыв на работе можно провести на террасе кафе или в парке. Жизненно необходимый витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Это вещество важно для работы нервной системы, крепкого иммунитета и костей.**

**Питание должно  
быть  
умеренным,  
но  
разнообразным**

Для долголетия важно питаться сбалансированно и уменьшить потребление вредных продуктов. К ним относятся полуфабрикаты, колбасы, сахар. Лучше выбирать растительный белок, овощи, жирную рыбу, цельнозерновые и молочные продукты. Если есть мясо, то не каждый день.



# Не нужно забывать про воду, полезен и кофе



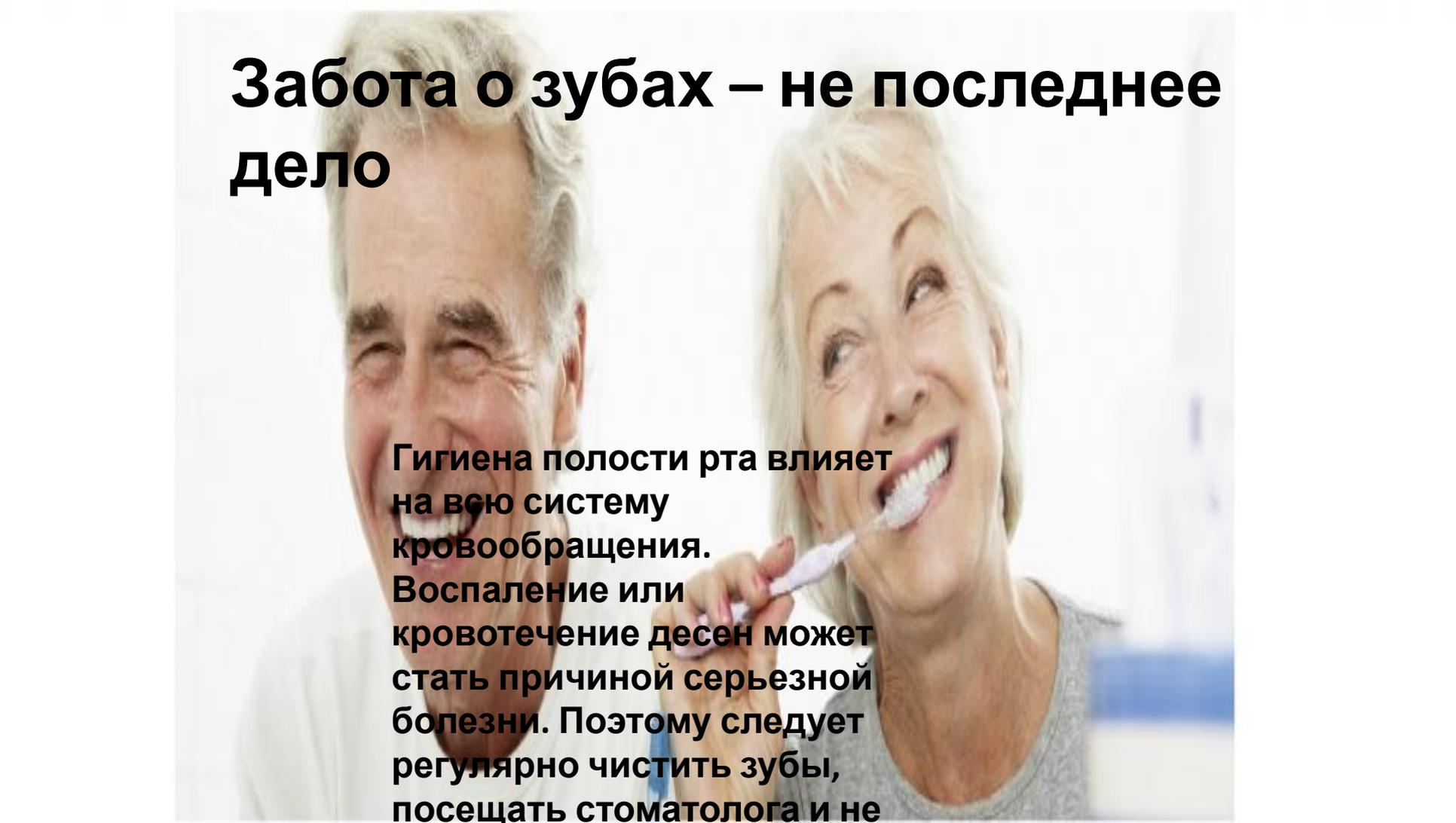
Когда запасы воды в организме не восполняются, клетки не могут нормально обновляться, организм начинает быстрее стареть. Доказано влияние кофеина на уменьшение риска

# **Важно сохранять здоровый вес**

A close-up photograph of a person's feet standing on a mechanical scale. The scale has a circular dial with a needle pointing to a value between 260 and 280. The dial is marked with numbers from 240 to 400 in increments of 20. The person's feet are positioned on the scale's platform, which has a dark, textured surface. The background is plain white.

**Избыточный вес приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям и диабету. По мнению геронтологов, чтобы не полнеть, достаточно есть медленно, не брать добавки и выбирать полезные продукты.**

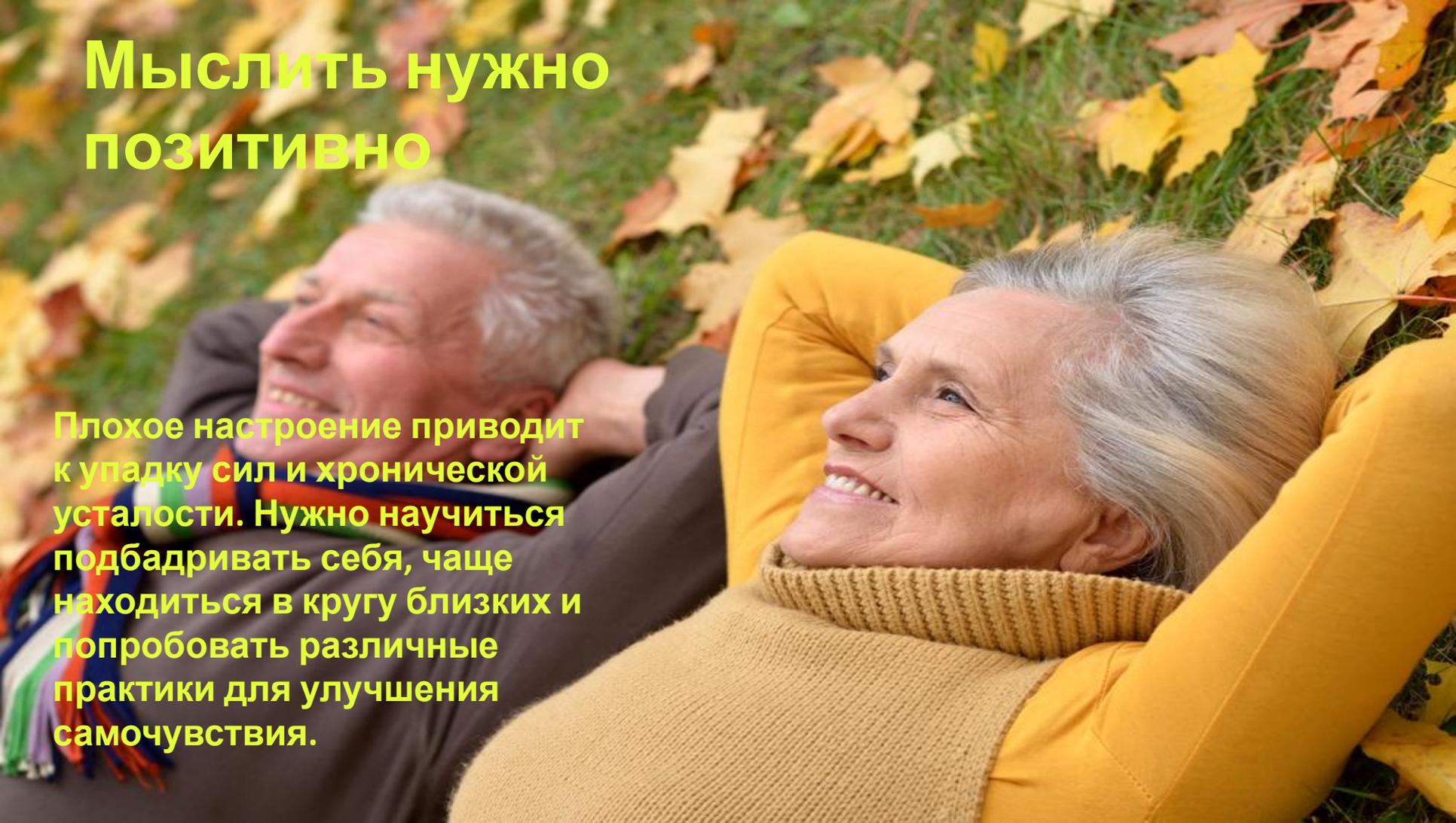
# **Забота о зубах – не последнее дело**

A photograph of an elderly couple. The man on the left is smiling broadly, showing his teeth. The woman on the right is also smiling and brushing her teeth with a white toothbrush. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

**Гигиена полости рта влияет на всю систему кровообращения. Воспаление или кровотечение десен может стать причиной серьезной болезни. Поэтому следует регулярно чистить зубы, посещать стоматолога и не**

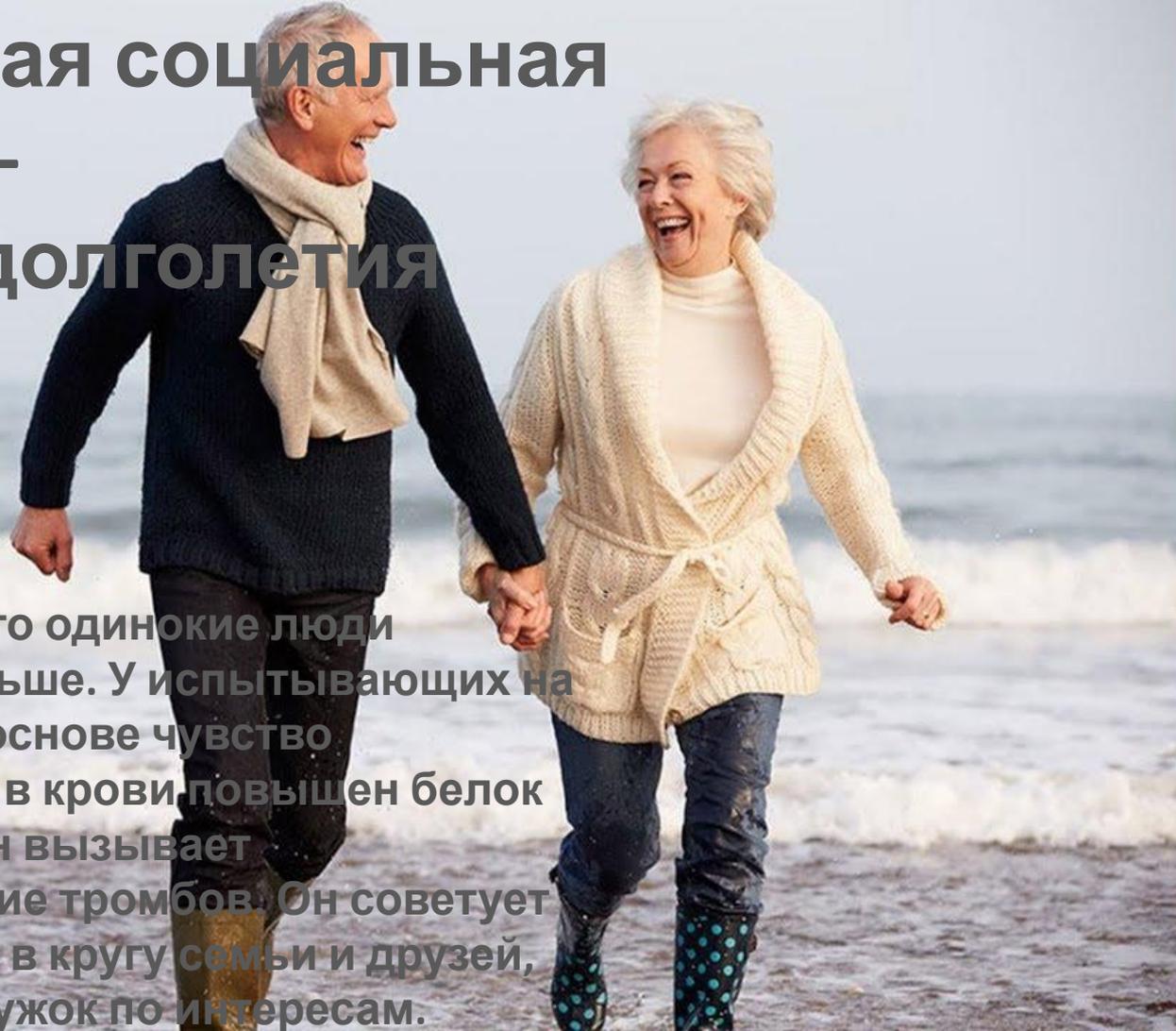
# Мыслить нужно ПОЗИТИВНО

Плохое настроение приводит к упадку сил и хронической усталости. Нужно научиться подбадривать себя, чаще находиться в кругу близких и попробовать различные практики для улучшения самочувствия.



# Активная социальная жизнь – залог долголетия

Считается, что одинокие люди умирают раньше. У испытывающих на постоянной основе чувство одиночества в крови повышен белок фиброген. Он вызывает формирование тромбов. Он советует чаще бывать в кругу семьи и друзей, или найти кружок по интересам.



**Презентацию подготовили студенты 14  
группы  
Медицинского колледжа №1  
Шаракаев С.А.  
Слонимский Е.М.  
Санкт-Петербург  
2021**