



**Секреты
долголетия**

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

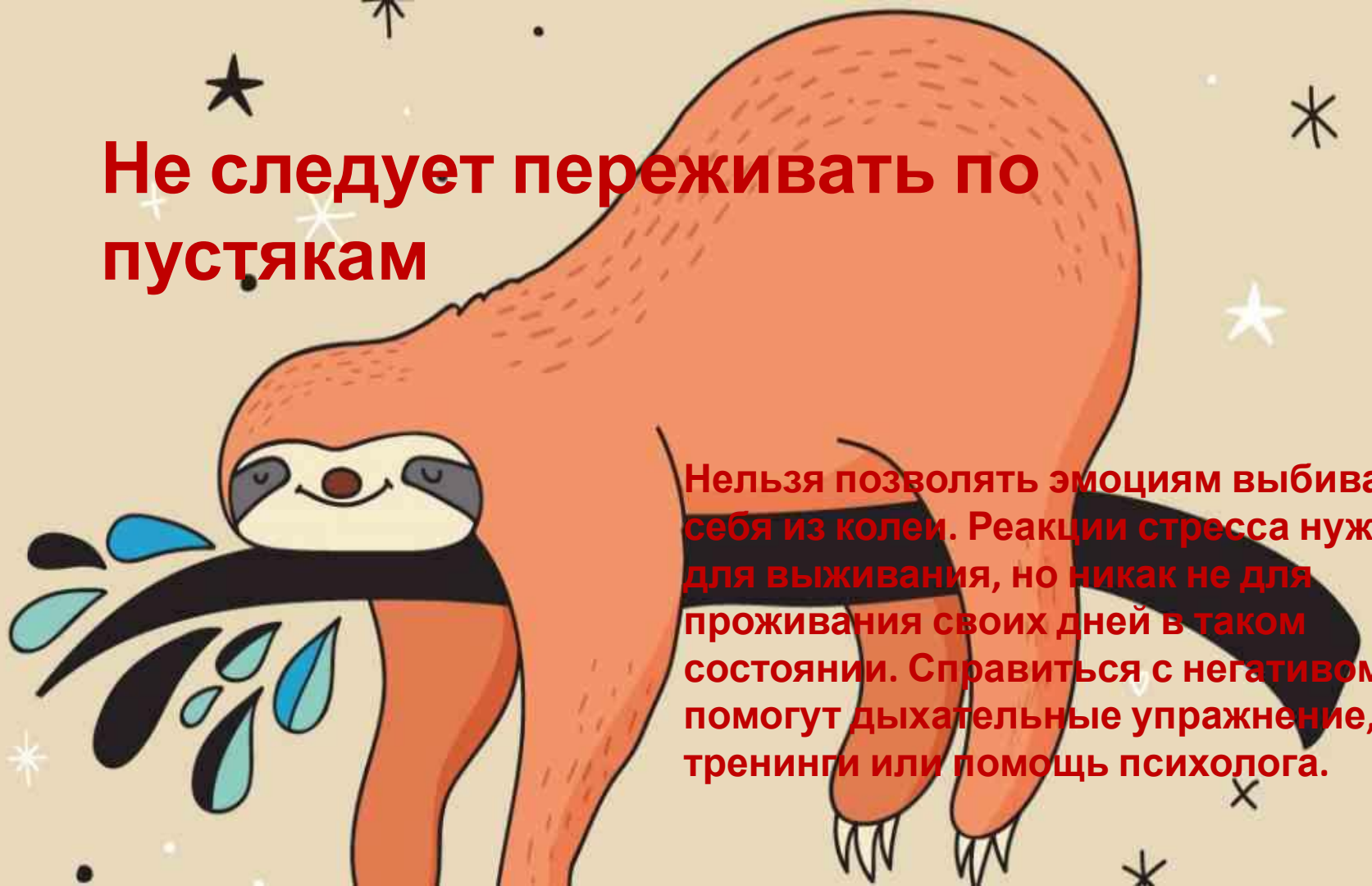


Активност ь – залог здоровья



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.

Спать надо хорошо, но в меру

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.

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 scale is light gray with a dark blue textured mat on the platform.

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.

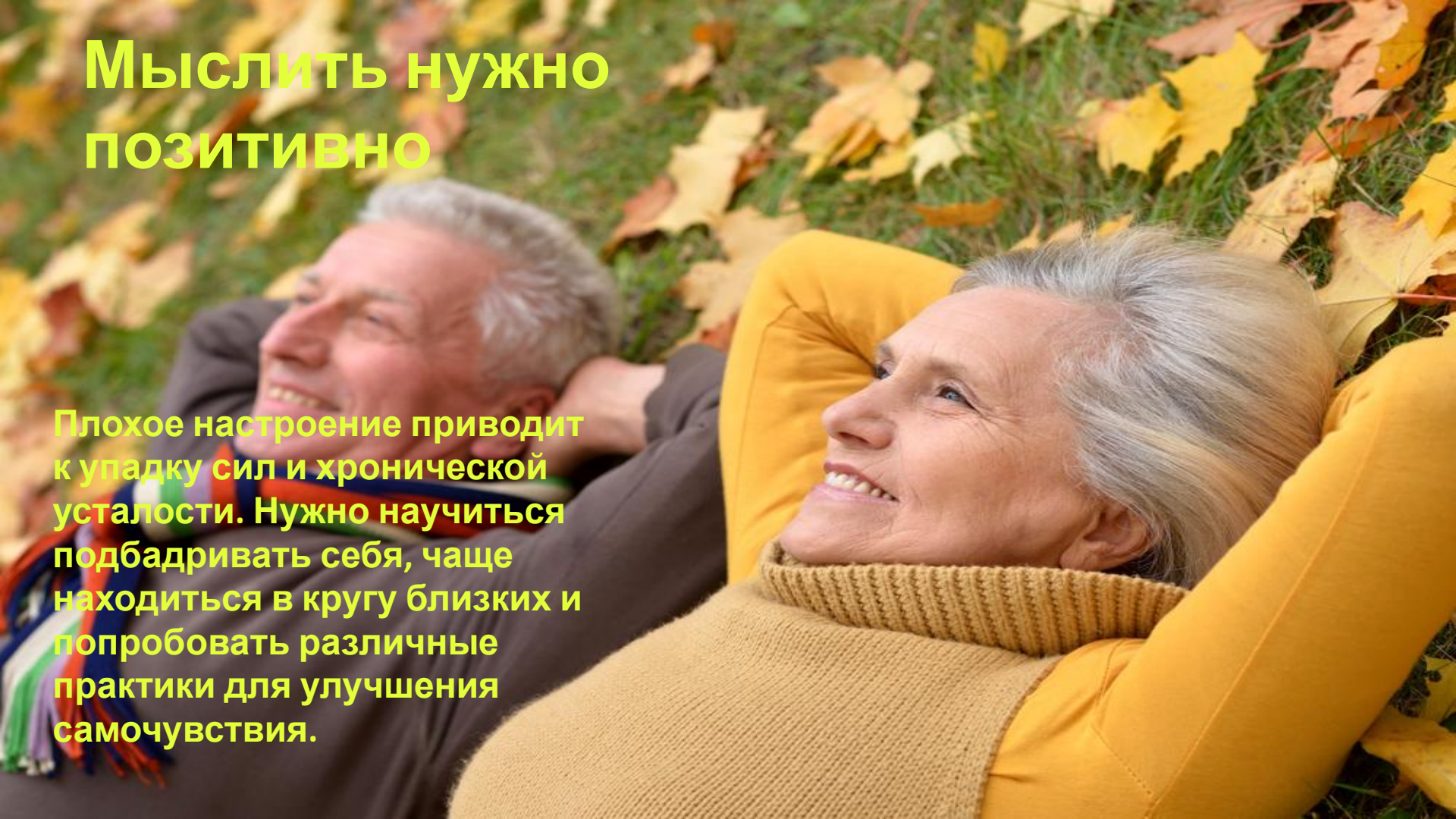
Забота о зубах – не последнее дело

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. They are both looking upwards and to the right. 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

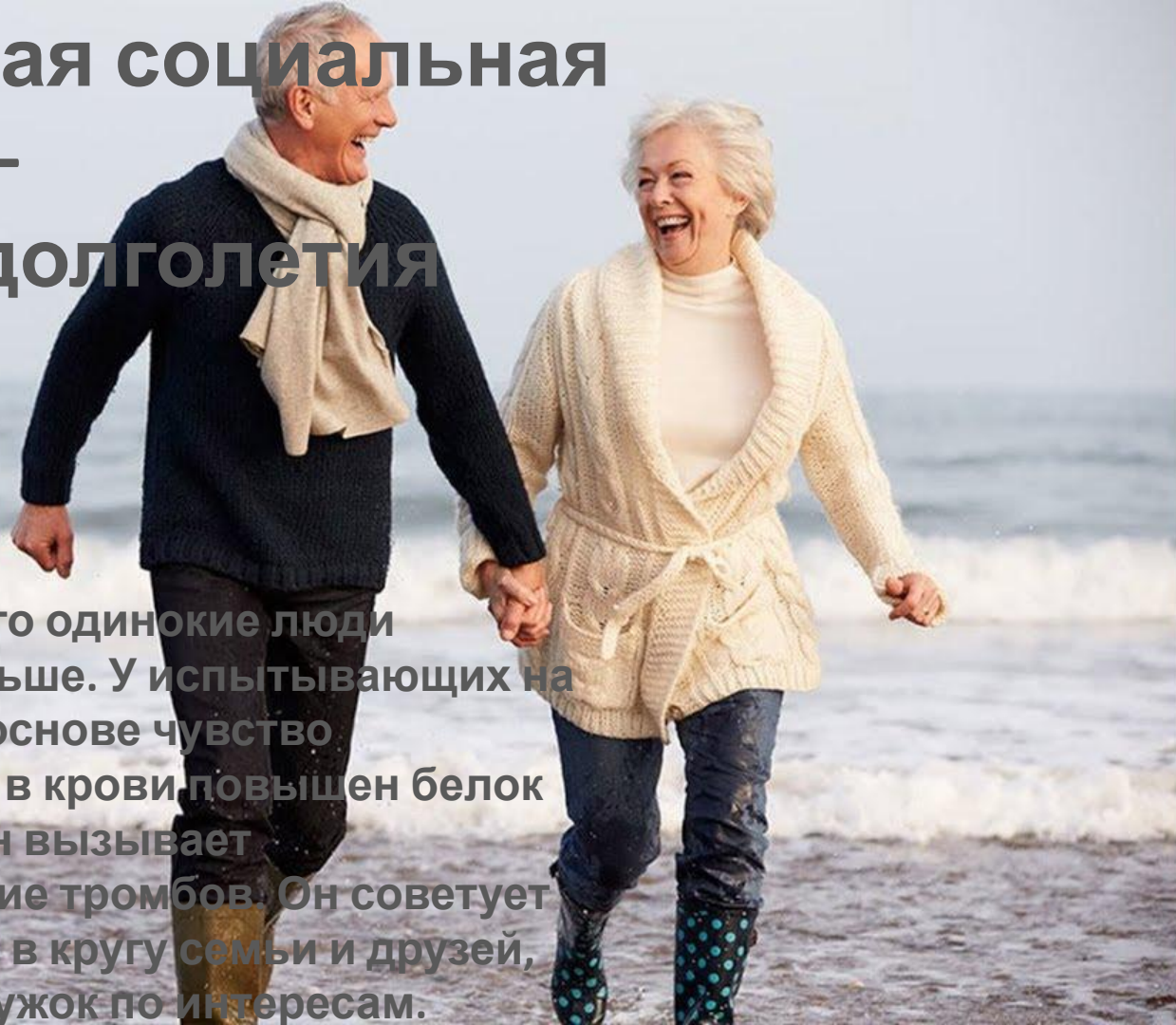
Мыслить нужно ПОЗИТИВНО

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**