



# Секреты здоровья

10 заповедей  
здоровья пожилых людей.

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

*Для увеличения активности необходимо использовать специально подобранные упражнения, которые могут предоставить полезную нагрузку на все группы мышц. Упражнения подбираются индивидуально и зависят от состояния здоровья и возраста.*





# Правильное питание

*Разнообразное сбалансированное питание, которое позволяет получить необходимые вещества для работы организма, а также не перегружать организм продуктами, ведущими к увеличению веса.*



# Отказ от курения

*Многие пожилые люди считают, что они уже могут не заботиться о состоянии своего здоровья. Если ранее курили, то вред организму уже нанесен. На самом деле, если отказаться от этой вредной привычки, то будет заметно улучшение состояния организма*





# Отказ от кофе и алкоголя

*Важно отказаться или уменьшить употребление кофе и отказаться от употребления алкоголя. Уменьшение и отказ от употребления от кофе и алкоголя уменьшает риск заболевания сердечно – сосудистой системы.*



# Избегание стрессовых ситуаций

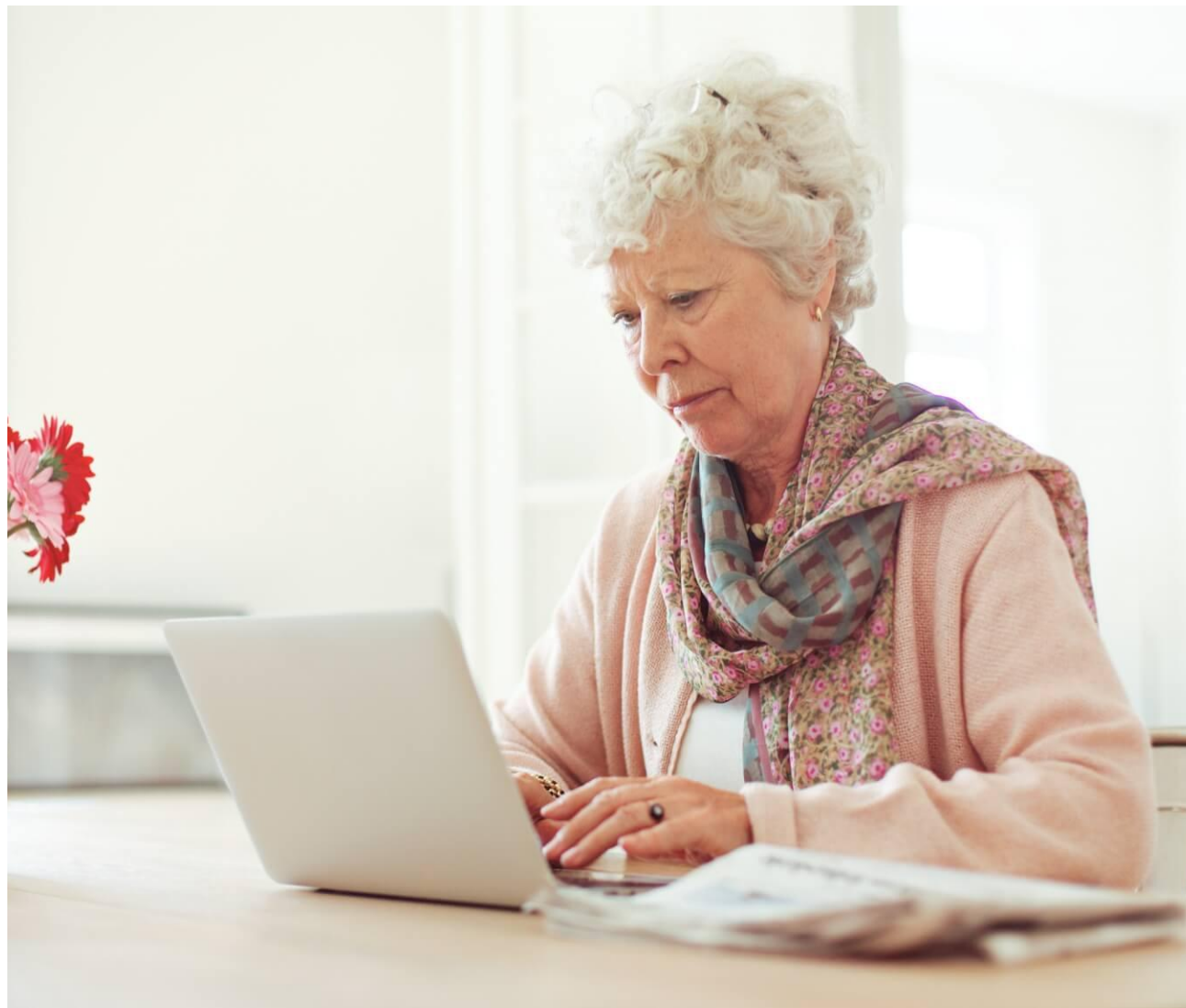
*Конечно, по возможности следует избегать стрессовых ситуаций, стараться контролировать свои эмоции, ограждать себя от негативных событий, но в любом случае, от тех от которых мы можем, например, от прослушивание плохих новостей по радио и телевидению.*





# Активная мозговая деятельность

*Рекомендовано читать и  
обсуждать, обучаться  
чему то новому.*



# Полноценный сон

*Отдых и полноценный сон должны стать постоянным пунктом режима, так как без этих элементов, организм будет быстрее истощаться. После нагрузок полезно отдохнуть и выспаться.*





# Закаливание

*Различного рода закаливания способствуют укреплению и сопротивлению, возникающих негативных факторов.*



# Общение

*Следует поддерживать хорошие отношения с близкими, родными и друзьями. Больше находиться в окружение людей с общими интересами*





# Гигиена и санитария

*Проживание и посещение в сухих, теплых и чистых помещениях, посещение прогулок на чистом воздухе и поддержание хорошей санитарной обстановки. А так же выполнение всех правил личной гигиены.*



**Самое главное –  
наличие  
мотивации –  
остаться  
здоровым**

