



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.



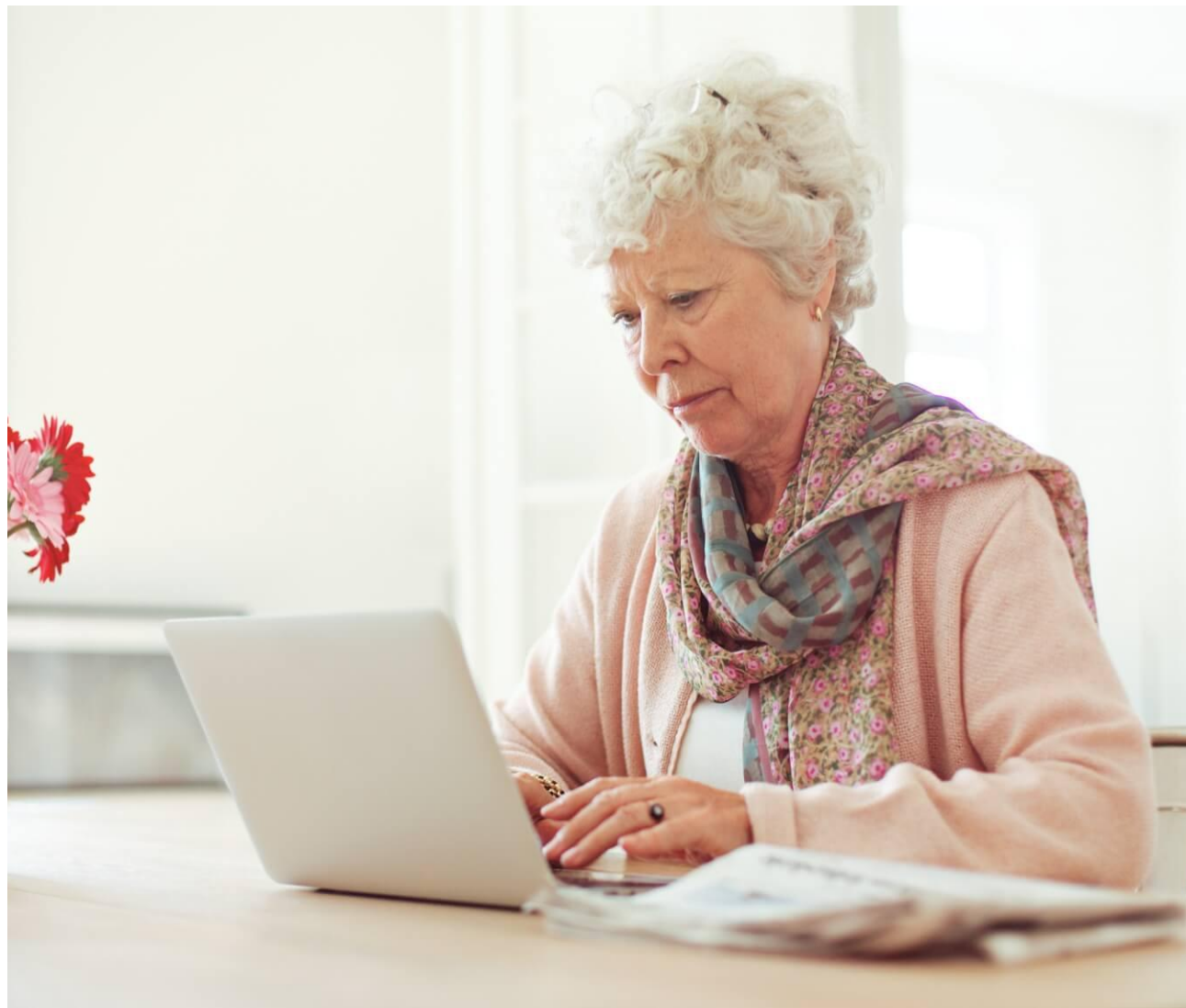
Избегание стрессовых ситуаций

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**

