

**МБУ «Библиотека»  
Веселовского СП**

# Пять слагаемых

## здоровья



**Час  
информации**

**2021**

***Единственная красота,  
которую я знаю – это  
здоровье.***

***Г.***

***ейне***



# ОПТИМИЗМ



**М**оказалось, что оптимисты бережнее относятся к своему здоровью, правильно питаются и больше двигаются. Они лучше справляются со стрессами, чем пессимисты. Ровный характер оптимистов не нагружает их эндокринные и иммунные системы.

Еще одно исследование показало, что оптимисты «фильтруют» полученную информацию. Они с удовольствием рассматривают счастливые лица и слушают хорошие новости, но не хотят смотреть на сердитых людей и узнавать о неприятных событиях. Они надеются на лучшее, даже когда серьезно

# Образован

**ие**

**Интеллектуальная нагрузка не дает стареть. Она улучшает кровообращение мозга, благодаря чему мозг долго сохраняет хорошую форму. Ученые давно заметили: когда плохо работает кора головного мозга (а именно она занимается интеллектуальной работой), человек быстро старится. Хорошо развитые кора и гиппокамп умеют справляться со стрессами, которые отнимают у нас так много сил, что приближают старение. Поэтому кору и гиппокамп надо постоянно тренировать, то есть учиться и нагружать**



# Движени

**Люди, которые много двигаются, и живут дольше, и дольше остаются молодыми. 10 тысяч шагов в день — вот простой секрет долгой молодости.**

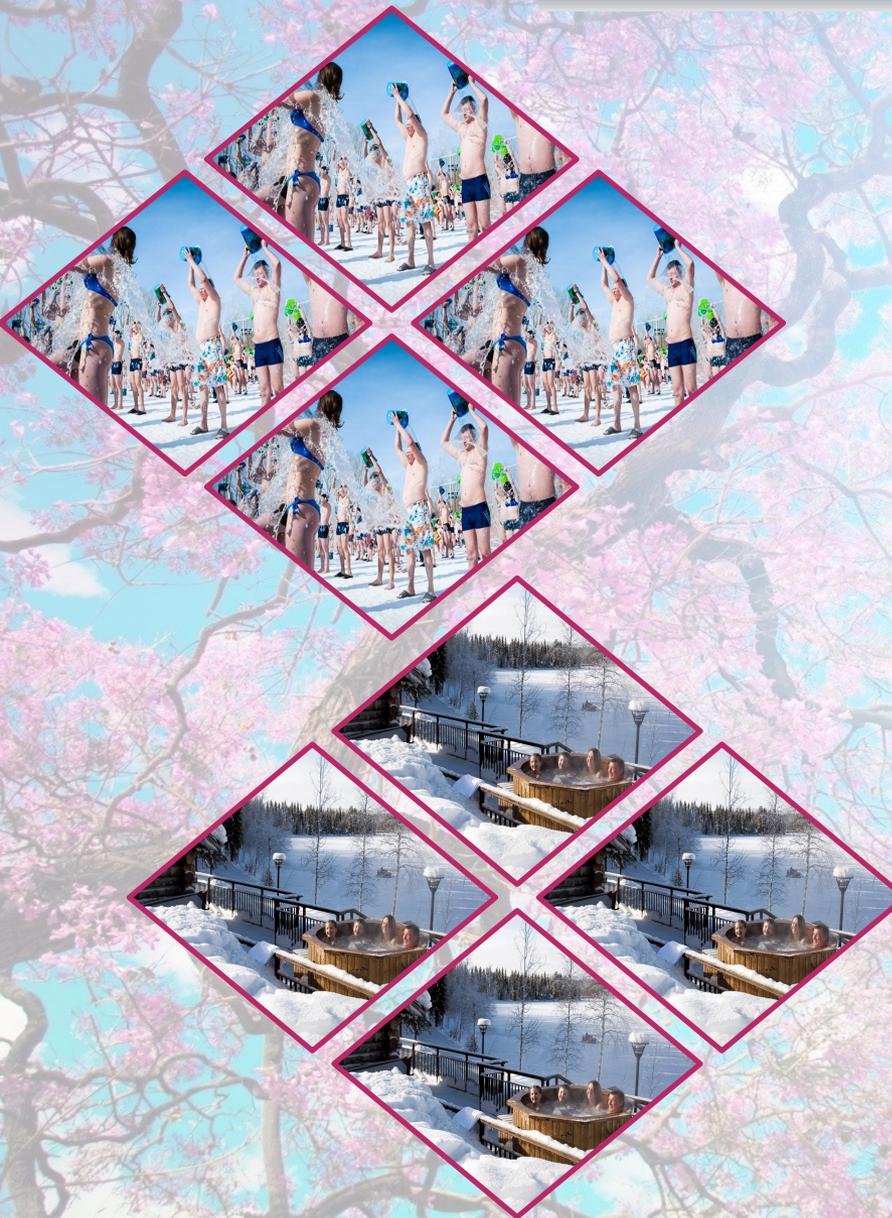
**Медики говорят, чтобы продлить жизнь на 10-20 лет, надо всего лишь:**

- Ходить быстрым шагом по 40 минут 5 раз в неделю;**
- Бегать трусцой по 25-30 минут 5 раз в неделю;**
- Заниматься в фитнес-клубе 2-3 раза в неделю;**
- Каждый день хотя бы по часу выгуливать собаку.**



# Закаливан

**Эта процедура приучает организм к перепаду температур и таким образом защищает нас от простуд, что само по себе немало. Но у нее есть еще один эффект — омолаживающий. Закаливание тренирует сосуды, а значит, отодвигает приход сердечно-сосудистых болезней старости. Перепады температур активизируют работу надпочечников, которые производят кортикостероиды — гормоны, помогающие организму приспособиться к изменениям окружающей среды. Проще всего закаляться с помощью контрастного душа. Однако закаляет не только холод, но и**



# Низкокалорийные

## диеты

**Добровольцы, обремененные лишним весом, но не страдавшие ожирением, снижали потребление калорий на 25% и так питались в течение полугода. А ученые наблюдали за их уровнем инсулина и температурой тела. И тот и другой показатель понижались. Оба эти понижения считаются признаками долголетия. Низкокалорийная диета уменьшала также количество повреждений в ДНК. Эти повреждения наносят свободные радикалы. Диета замедляла обмен веществ, и тогда высвобождение свободных**





**Будьте  
здоровы!**

*Материал подготовила: директор библиотеки*