ДА – ХОРОШЕМУ СНУ!

Полноценный здоровый сон защищает от стресса, депрессии и болезней сердца.

НЕТ – «ПЛОХОЙ ГЕНЕТИКЕ»!

Продолжительность жизни только на 1/3 зависит от наследственности. Гораздо большее влияние на здоровье оказывает образ жизни человека: недостаток движения, неправильное питание, вредные привычки.

ДА – ПРОФИЛАКТИКЕ!

Любую болезнь легче и дешевле предотвратить, чем лечить. Вы можете пройти диспансеризацию в поликлинике либо обследование в Центрах здоровья.

ЗДОРОВЬЕ и ДОЛГОЛЕТИЕ в Ваших руках!

Правильно питайтесь, больше двигайтесь, высыпайтесь, регулярно проходите обследование у специалистов!

Лучший способ продлить жизнь – не укорачивать её!

Областное государственное бюджетное учреждение
«Комплексный центр социального обслуживания ЕАО»
организационно-методическое отделение

Адрес: 679000 ЕАО, г. Биробиджан,
ул. Дзержинского, д. 16
Телефон: 8 (42622) 2-34-69
E-mail: kcso@post.eao.ru
Сайт: http://kcsoeao79.ru/

г. Биробиджан, 2020

Здоровый образ жизни
Активное долголетие

ПАМЯТКА

г. Биробиджан
2020

В настоящее время медицина гарантирует, что **каждый человек может прожить не менее 80 лет** и почти не болеть. Врачи научились предотвращать инфаркты и инсульты, поддерживать качество жизни у больных сахарным диабетом, излечивать злокачественные опухоли, выявленные на ранних стадиях, не допускать масштабного распространения инфекционных заболеваний. Однако, для этого мы сами должны активно участвовать в сохранении и укреплении своего здоровья!

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) на состояние здоровья человека и фактическую продолжительность его жизни влияют следующие факторы:

- образ жизни – на 50 %;
- наследственность – на 20 %;
- климат – на 20 %;
- услуги системы здравоохранения – на 10 %.

Что нужно для сохранения здоровья в пожилом возрасте? Каким должен быть образ жизни?

Жить долго, оставаясь здоровым и активным – посильная задача! Начать путь к долголетию никогда не поздно. Для этого не придётся переезжать в высокогорные деревушки или добровольно отказываться от всех радостей жизни. Достаточно сказать несколько **«ДА»** и **«НЕТ»**.

НЕТ – ПЕРЕРАБОТАННЫМ ПРОДУКТАМ!

Обилие переработанных продуктов питания – одно из самых вредных изменений в диете современного человека. В процессе производства такая пища насыщается консервантами, лишней солью, сахаром, жирами, в то время как витамины и клетчатка разрушаются.

ДА – ОВОЩАМ и ФРУКТАМ!

Ежедневно употребляя овощи и фрукты, вы обеспечиваете организм веществами, замедляющими старение: витаминами и антиоксидантами.

НЕТ – КУРЕНИЮ!

Учёные считают курение неотвратимой причиной смерти. По некоторым оценкам пристрастие к табаку лишает человека как минимум десяти лет жизни!

ДА – ПОЛЕЗНЫМ УДОВОЛЬСТВИЯМ!

Борьба со старением – это не отказ от удовольствий! Многие лакомства в разумных количествах: икра, жирная рыба, фрукты и горький шоколад – источники естественных природных антиоксидантов, способствующих продлению жизни.

НЕТ – ДИВАНУ!

Последствия сидячего образа жизни трудно излечить даже фанатичными тренировками в спортивном зале.

ДА – ДВИЖЕНИЮ!

Не забывайте о том, что 30 минут движения в день – необходимый минимум для взрослого человека.

НЕТ – ЗЛОСТИ!

Гнев не самый лучший способ выразить своё негодование. Он не только портит отношения с окружающими, но и существенно ухудшает Ваше здоровье.

ДА – РЕЛАКСАЦИИ!

Умение расслабляться и бороться со стрессами – необходимое условие для продления жизни.