



5 СОВЕТОВ ГЕРИАТРА

для успешного и здорового долголетия

1 Найдите свой круг общения, близких по духу людей, с которыми вам интересно и приятно общаться.

2 Не ленитесь. Одна из самых больших проблем пожилых людей – гиподинамия.

3 Следите за тем, сколько вы пьете. В детстве мы на 80% состоим из воды, а в пожилом возрасте – только на 50%. Рекомендуемая суточная доза жидкости 1,7 л – женщинам, 2 л – мужчинам.

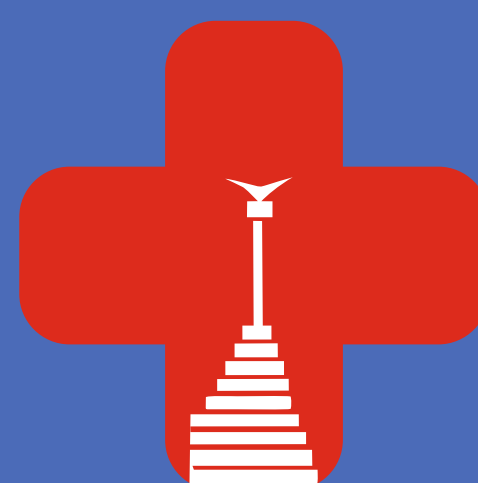
4 Когда вы отправляетесь на прием к врачу, подготовьте список всех лекарств, которые вы принимаете, с указанием доз и кратности приема.

5 Всегда старайтесь сохранять позитивный настрой, начинайте свой день с хороших и приятных мыслей.

Получи больше информации
по сохранению здоровья:



TAKZDOROVO.RU



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

