**Активное долголетие – ЗОЖ !!!**

Сохранить здоровье на долгие годы – посильная задача. Для этого не нужно отказываться от всех радостей жизни.

Жить долго, оставаясь здоровым и активным, – посильная задача. Да, и начать путь к долголетию никогда не поздно. Для этого не придется переезжать в высокогорные деревушки или добровольно отказываться от всех радостей жизни. Достаточно сказать несколько «да» и «нет».

|  |  |
| --- | --- |
| Какие продукты противопоказаны. | **Нет – переработанным пищевым продуктам** Обилие переработанных продуктов – одно из самых вредных изменений в [диете современного человека](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/dieta-sovremennogo-cheloveka). В процессе производства такая пища насыщается лишней [солью](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/sol), [сахаром](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-otkazatsya-ot-lishnego-sahara) и [жирами](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/otkuda-beretsya-lishnij-zhir). В то время как витамины и клетчатка – [разрушаются](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-sohranit-vitaminy-pri-gotovke). Результат такой диеты – распространение эпидемий сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, [рака](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/chto-takoe-rak) и [диабета](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/chto-takoe-diabet). |
| Фрукты Овощи. | **Да – овощам и фруктам**  Ежедневно употребляя [овощи](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/skolko-ovoshhej-nuzhno-cheloveku) и [фрукты](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-est-bolshe-fruktov), вы обеспечиваете организм веществами, замедляющими старение: [витаминами](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/naturalnye-vitaminy-iz-ovoshhej-i-fruktov) и [антиоксидантами](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/antioksidanty). Даже обычная капуста, свекла и яблоки не только продлеваются жизнь, но и помогают поддерживать здоровую массу тела, а также уменьшают долю насыщенных жиров и сахара в рационе. |
| **Скажите курению нет!** | **Нет – курению**  Ученые считают курение **неотвратимой причиной смерти**. По некоторым оценкам, пристрастие к табаку лишает человека как минимум десяти лет жизни. Если вы все еще курите – бросайте как можно скорее. Отказ от этой вредной привычки [заметен сразу](https://www.takzdorovo.ru/privychki/brosaem-pit-i-kurit/zachem-brosat-kurit): в первую очередь, приходит в норму давление и улучшается кровообращение. Кроме того, родные и близкие, наконец, перестанут быть [пассивными курильщиками](https://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/passivnoe-kurenie) по вашей вине. |
| Узнайте когда можно давать ребенку шоколад. | **Да – другим удовольствиям**  Борьба со старением – это не отказ от удовольствий. Многие лакомства в разумных количествах: икра, жирная рыба, фрукты и горький шоколад – **источник естественных природных антиоксидантов, способствующих продлению жизни**. Еще одно полезное удовольствие – это регулярный [защищенный](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/zachem-nuzhna-kontratseptsiya/) секс. Близость с любимым человеком вызывает полезные для здоровья положительные эмоции и может стать профилактикой заболеваний половой сферы. |
| 2. Включить в свою жизнь немного спорта. | **Нет – дивану**  Последствия [сидячего образа жизни](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/gipodinamiya) трудно излечить даже фанатичной работой в спортивном зале. Поэтому чаще [вставайте](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/chasto-vstavat-polezno-dlya-zdorovya) и [больше двигайтесь](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/bez-sportzala/prostye-sposoby-poluchit-bolshe-dvizheniya) в течение дня. Не забывайте о том, что **полчаса движения в день** – необходимый минимум для взрослого человека. |
| Современные виды двигательной активности. | **Да – движению**  Физическая активность сохраняет здоровье надолго. Для активной и продолжительной жизни вам пригодятся упражнения на выносливость, [гибкость](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/kak-pravilno/pravila-razvitiya-gibkosti) и координацию движений. |
| încă. | **Нет – злости**  Гнев – не самый лучший способ выразить свое негодование. Он не только портит отношения с окружающими, но и подрывает здоровье. При сильном стрессе выделяется гормон стресса кортизол. Он негативно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, обмен веществ и [иммунитет](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/immunitet-kak-eto-rabotaet). |
| Методы релаксации. | **Да – релаксации**  Умение расслабляться и бороться со [стрессами](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/stress-i-serdtse) – необходимое условие для продления жизни. Занимайтесь дыхательной гимнастикой, больше гуляйте и ищите лишний повод посмеяться. Положительные эмоции и душевное равновесие позволяют [жить дольше и здоровее](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/stress/stress-kak-poyavlyaetsya-vnutrennij-vrag). |
|  | **Нет – недосыпу**  Качество сна значительно влияет на продолжительность жизни. У регулярно недосыпающих людей риск преждевременной смерти [намного выше](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/smertelnyj-nedosyp). Зато полноценный здоровый сон [защищает от стресса](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/son-lechit-ot-stressa), депрессии и болезней сердца. |
| https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/02c9/00082ca0-12f98373/img15.jpg | **Да – хорошему сну**  https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/009e/000914d5-541d0d2d/img6.jpgСоздайте себе [идеальные](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/pravila-zdorovogo-sna) условия для сна: задёрните шторы и проветрите спальню. Включите запись шума морских волн, воспользуйтесь берушами и маской для сна. От просмотра свежих сновидений не должно отвлекать ничего – особенно [свечение монитора](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/noutbuk-luchshij-drug-bessonnitsy). |
|  | **Нет – «плохой генетике»**  Специалисты считают, что продолжительность жизни только **на одну треть** зависит от наследственных факторов – например, предрасположенности к диабету или болезням сердца. Гораздо большее влияние на здоровье оказывает образ жизни: употребление спиртного, неправильное питание и недостаток движения. |
|  | **Да – профилактике**  Любую болезнь [легче и дешевле предотвратить](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/pochemu-profilaktika-tak-vazhna), чем потом лечить. Вы можете пройти обследование в [Центрах здоровья](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/chto-takoe-tsentry-zdorovya), минуя длинные очереди в поликлиниках и дорогостоящие анализы в платных лабораториях. Следуйте рекомендациям специалистов Центров – и результаты следующего обследования вас приятно удивят |
| **Самое важное**  Здоровье и долголетие – в ваших руках. Правильно питайтесь, много двигайтесь, высыпайтесь и регулярно проходите обследования у специалистов.  încă. | |

.