

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



1 *Регулярная физическая активность – не менее 150 минут в неделю*

Без движения мышечная ткань слабеет, атрофируется, кости становятся хрупкими, тело дряхлеет. Активные мышцы вырабатывают антиэйджинговые вещества, которые держат в тонусе весь организм.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



2 *Снижение калорийности ежедневного рациона на 10-15%*

Переедание и лишний вес – верный путь к преждевременной старости. Жители «голубых зон» – долгожители и супердолгожители, как правило, не едят много и встают из-за стола с легким чувством голода.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



3 *Ежедневное употребление свежих овощей, фруктов, зелени*

Овощи и фрукты являются богатым источником клетчатки, которая так необходима организму.

Суточная норма таких продуктов для здорового долголетия – не менее 400-600 г.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



4 *Сокращение количества потребляемой соли*

Избыток соли в организме делает сосуды жесткими, вызывает отеки, повышенное давление, нарушения функций почек. Безопасная норма потребления соли — не более 5 г в сутки.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



5 *Ограничение в рационе сладостей и выпечки*

Эти продукты относятся к быстрым, легкоусвояемым углеводам, которые участвуют в гликировании эластина и коллагена – основных структурных белков сосудистых стенок. В результате сосуды теряют эластичность, их внутренний слой повреждается и становится мишенью для атеросклероза.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



6 *Отказ от вредных привычек*

По статистике, курящие люди теряют в среднем 14 лет жизни, а те, кто начал курить в подростковом возрасте, могут потерять до 25 лет. Чрезмерное употребление крепкого алкоголя, даже «только по праздникам», укорачивает жизнь в среднем на 9 –10 лет.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



7 *Интеллектуальная и социальная активность*

Найдите хобби, постоянно учитесь, интересуйтесь чем-то новым, занимайтесь творчеством, получайте яркие впечатления, заводите новые знакомства и поддерживайте связи с близкими. Это подарит вам годы жизни и сохранит ясность ума.