

Будьте приветливыми и добрыми к другим людям, вырабатывайте позитивный взгляд на мир. Умейте видеть красоту в окружающей жизни, в людях. Это укрепляет здоровье. Вредят здоровью и укорачивают жизнь наши страхи, апатия, недовольство жизнью, ворчливость, злоба, чувство неполноценности, зависть. Лучшее лекарство от болезней – сам человек, его настрой на здоровье и долголетие. Стремитесь реализовать любую позитивную мысль о здоровье.

«Попытайтесь найти для себя занятия по душе! Жизненная активность способствует молодости» - утверждают французы. Если Вы хотите получить несколько дополнительных лет активной жизни – ищите увлечение по душе, учитесь. Выберите себе курсы, кружки, секции. Очень хорошо, если вы займётесь каким-либо видом творчества.

Не переедайте! Питайтесь умеренно: ешьте не много, но и не слишком мало. Среди долгожителей не бывает людей с избыточным весом. Питание долгожителей очень умеренное, но сбалансированное по всем необходимым ингредиентам.



Прежде, чем укреплять своё здоровье – нужно перестать ему вредить. Откажитесь от вредных привычек, курения, алкоголя, переедания, неподвижного образа жизни, нерационального отдыха, которые являются серьезными факторами риска развития многих заболеваний и тем самым значительно укорачивающих жизнь

Тренируйте свой мозг! Чаще разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Больше считайте в уме. Заставляя интенсивно работать мозг, вы замедляете процесс возрастной деградации умственных способностей и одновременно активизируете работу сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

Достаточный по продолжительности сон (не менее 7-8 часов), обязательно в прохладной комнате! Доказано: кто спит при температуре 17–18 градусов, дольше остается молодым. Обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят от температуры окружающей среды.

Больше двигайтесь! В процессе движения усиливается выработка гормонов, которых недостаточно в пожилом возрасте.

Физическая активность поддерживает хорошее кровообращение во всем организме, уменьшает потери костной массы и приводит даже к некоторому её росту. Например, ходьба повышает плотность костей позвоночника и бедра.



Большую радость доставляет общение с домашними животными. Они не только избавляют от плохого настроения, чувства усталости, но и улучшает самочувствие. При контакте с домашним животным, нормализуется артериальное давление, и частота пульса, снимаются напряженность и возбужденность. Люди, имеющие дома животных, как правило, более уравновешены. Прогулки с домашними питомцами снижают вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда и других заболеваний сердца и сосудов.

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Заповеди
активного
долголетия**