



Здоровый образ жизни касается не только молодых, но и пожилых людей. И как бы нам не казалось, что пожилой человек может тихо сидеть на скамеечке рядом с домом и вспоминать о былом, в реальности это не так. Пожилой возраст – это время осмысления своей жизни, умения видеть истинные ценности, а не только пассивного отдыха. Состояние здоровья пожилого человека – играет, пожалуй, основную роль, как в его физическом, так и психическом состоянии.

Надо понимать, что люди умирают не от старости как таковой, а от болезней. И защитить свой организм от болезней, или как минимум улучшить качество жизни при наличии хронических или неизлечимых заболеваний вполне по силам каждому пожилому человеку, естественно не только самостоятельно,

но с участием врачей. Поэтому **здоровый образ жизни является залогом поздней старости, хорошего психического состояния, нормальной интеллектуальной и физической активности.**

Основы здорового образа жизни чрезвычайно просты: рациональный, продуманный и удобный режим дня, отказ от вредных привычек, умеренное и сбалансированное питание, точно такие же умеренные и систематические физические нагрузки, хороший сон и положительные эмоции.

Возьмем распространенные вредные привычки: переедание, алкоголь, курение. Они серьезно сокращают жизнь, так как провоцируют риск появления серьезных заболеваний.

Умеренное дробное питание способно



значительно продлить нашу жизнь. Помните, как выглядят долгожители, ведь все они отличаются худосочностью. Их питание обычно умеренное.

Здоровый образ жизни, конечно, не предполагает жизнь впроголодь, но сократить общий объем потребляемой пищи, сбалансировать ее качество путем сокращения углеводов и животных жиров, и увеличения потребления зелени, овощей и рыбы вполне возможно.

Умеренная физическая активность

также входит в понятие здорового образа

жизни. Дело в том, что в

процессе движения

происходит

улучшение

кровообраще

ния, уменьшение потерь костной массы и

даже повышение плотности костей, что

значительно сокращает риск переломов.

Есть нагрузки, полезные всем: например

ходьба, она хороша еще и тем, что

позволяет улучшить работу всех органов

и систем человека. Рекомендуется также

умеренный труд на свежем воздухе,

например, в саду. Одним словом,

движение – жизнь!

