***Занятия спортом и голод несовместимы!***

В 50+ необходимо тщательнее подбирать рацион:

* питайтесь маленькими порциями, но перерыв в приемах пищи не должен составлять более 3-4 часов;
* ешьте больше белка (курица, нежирные сорта рыбы), свежих овощей;
* фруктами лучше не злоупотреблять, в них содержится большое количество легкоусвояемого сахара.

Умственная работа.

 Нередко в преклонных годах все функции организма ослабевают. В частности страдает мозговой сектор, отвечающий за ясность ума, логическое творческое мышление, связную речь и т.д.

Чтобы быть в умственном тонусе. нужно почаще читать. разгадывать кроссворды и пореже смотреть телевизор.

Физический труд. Многие полагают,



что выход на пенсию – это отдых от работы и жизнь в свое удовольствие. Сегодня большинство компаний берут на необременительные должности пенсионеров.

Главное, чтобы работа в данном случае приносила удовлетворение.

Будьте здоровы и счастливы!

2022 год

Кореличский районный ЦГЭ

*Основной принцип долголетия*

*– это оздоровление души, духа и тела*

**

Пожилые люди уделяют большое внимание своему здоровью и гораздо чаще, чем молодые задаются вопросом: как сделать так, чтобы всегда в любом возрасте чувствовать себя здоровым, молодым, активным, не потерять интерес к жизни?

Общение. Здесь общение важно, как никогда. Старость – это такое период в жизни, когда могут одолевать депрессии и различные [психические расстройства](https://domdobroty.ru/psihicheskie_rasstrojstva_pozhilyh/).

Если у человека нет друзей и знакомых – самое время ими обзавестись.



Прогулки. Еще одна важная составляющая счастливой старости. Побольше времени нужно проводить на свежем воздухе. Если позволяет здоровье, то можно начать совершать небольшие утренние и вечерние пробежки.

 Начинайте свой путь к физической активности постепенно. Дайте себе слово — каждую неделю приучать себя к одной новой здоровой привычке.

 Самое главное, что бы занятия спортом и правильный образ жизни приносили удовольствие. И вскоре вы увидите, как меняется ваше самочувствие и настроение



Посмотрите на этот "пирог здоровья", диаграмму, которая показывает, от чего зависит наше здоровье:



 Не стоит тратить время на сражения с возрастом при помощи декоративной косметики и свято верить в существование антивозрастного крема.

* подбирайте качественную косметику для очищения и ухода за лицом, шеей и зоной декольте;
* прежде, чем нанести маску, используйте скраб, чтобы удалить «старые» клетки и дать возможность питательным веществам проникнуть как можно глубже;
* мягко массирует кожу прежде, чем наносит увлажняющий или питательный крем;
* часто пользуйтесь солнцезащитным кремом (как минимум SPF 15) для защиты кожи от фотостарения;

Правильное питание. Здоровье человека во многом зависит от того, что мы едим. И многие думают, что пожилой возраст – это повод есть всякие вкусняшки: конфетки, печеньки, колбаску, сырок, салатики и т.п. НЕТ.

Как раз в таком возрасте, чтобы избежать осложнений со здоровьем, нужно максимально приблизить свой рацион к здоровому: по возможности сократить потребление калорий до 1500 в день и пить не менее 2-х литров воды. Причем вода должна быть отфильтрованная и очищенная.

