

Правила активного долголетия

«Будьте активны.
Не теряйте интерес к
жизни»



«Чаще улыбайтесь!
Позитивное отношение к
жизни увеличивает ее
продолжительность»



«Укрепляйте иммунитет.
Употребляйте
кисломолочные продукты,
совершайте регулярные
прогулки на свежем
воздухе, проводите
оздоровительное
закаливание»



«Постоянно двигайтесь.
10 000 шагов в сутки, езда
на велосипеде, лыжные и
другие прогулки на
свежем воздухе позволят
Вам сохранить здоровье
на долгие годы»

Правила активного долголетия

«Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу. Много соли в пище - это дорога к гипертонии»



«Контролируйте свое артериальное давление. Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу»

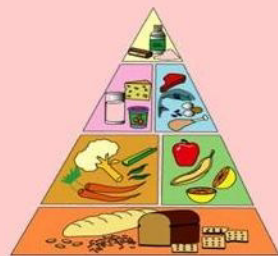


Правила активного долголетия

«Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови. Максимально допустимый уровень – 5 ммоль/л. В случае его превышения необходимо проконсультироваться с врачом»



«Контролируйте уровень сахара в крови. Максимально допустимый уровень натощак – 6,1 ммоль/л»



«Не пере едайте. Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума.

Не ешьте перед сном!»



«Следите за своим весом и своей талией. Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин»



«Не злоупотребляйте алкоголем»



«Не курите. Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет»