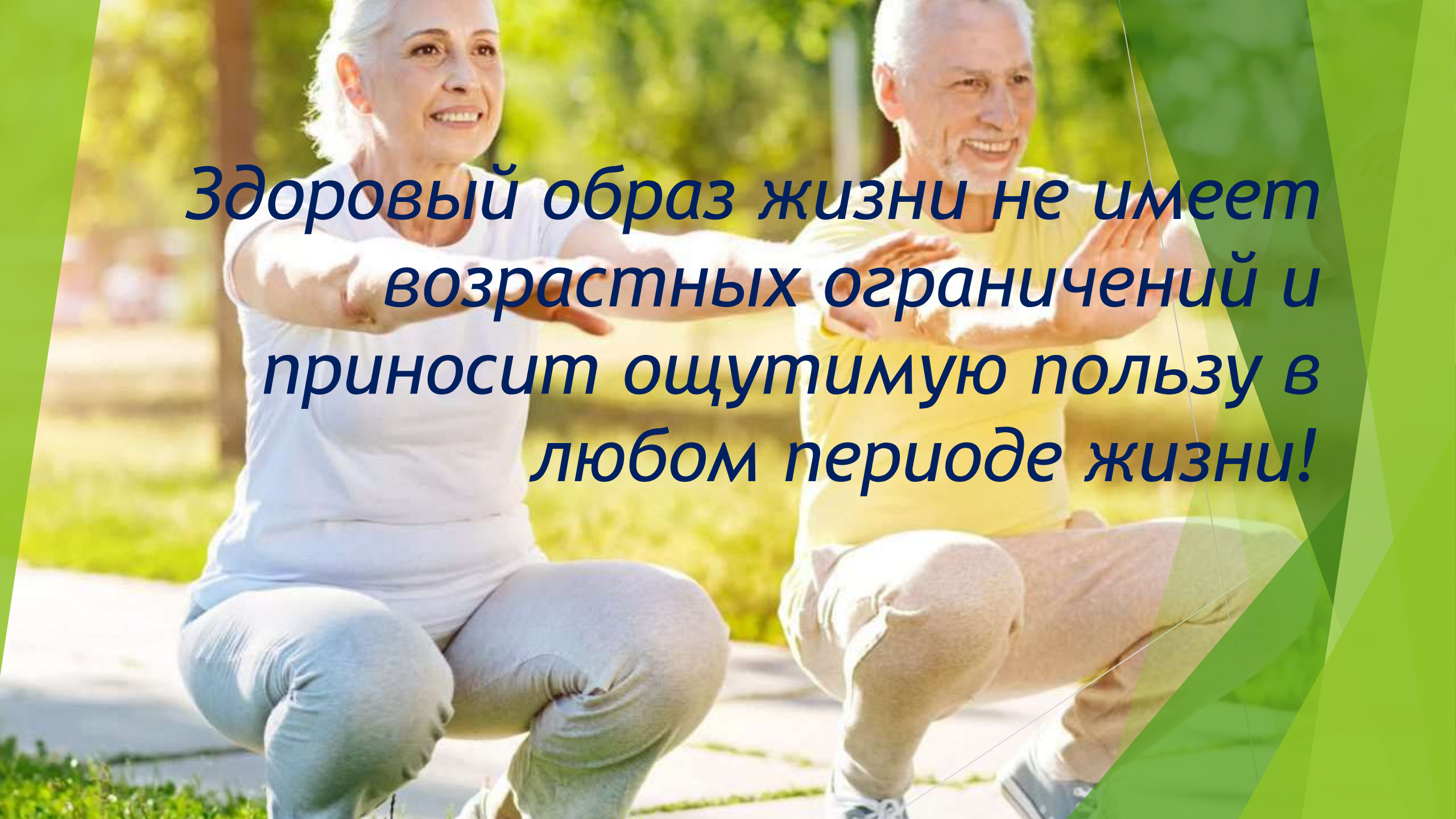


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

An elderly couple is shown in a park setting, performing a squat exercise. The woman, on the left, is wearing a white t-shirt and light blue leggings. The man, on the right, is wearing a yellow t-shirt and light-colored pants. Both are smiling and looking towards the camera. They are in a squatting position with their arms extended forward. The background is a blurred green park with trees and a path. A green geometric overlay is on the right side of the image.

***Здоровый образ жизни не имеет
возрастных ограничений и
приносит ощутимую пользу в
любом периоде жизни!***

Продлить жизнь ВОЗМОЖНО

- ▶ Здоровый образ жизни, который поддерживается в пожилом возрасте, может продлить жизнь у женщин в среднем на 5 лет, а мужчин - на 6. Цифры действительно впечатляющие, особенно для представителей сильного пола, чья продолжительность жизни статистически меньше.
- ▶ Многочисленные исследования показывают, что 90-летний рубеж перешагивают чаще люди, которые придерживались ЗОЖ и даже в преклонном возрасте сохранили активность и не утратили социальных связей. Проще говоря, если хочется жить долго, нужно и в 50, 60 и даже старше 70 лет не отказываться от прогулок на свежем воздухе, пусть и неспешных, и не забывать общаться с друзьями.

Спорт в пожилом возрасте

- ▶ Возраст - не противопоказание и не преграда для занятий спортом. Но, конечно, имеются свои особенности: так, к дозированию нагрузки нужно подходить с умом, учитывая состояние здоровья, прошлую подготовку. Но делать зарядку и прогуливаться вечером перед сном под силу и полезно каждому.
- ▶ Скандинавская ходьба зарекомендовала себя как лечебно-профилактическая методика в первую очередь при болезнях сердца и сосудов, диабете и его осложнениях и др. Этот вид физической активности доступен каждому, причем в любое время года.
- ▶ Всего получасовая физическая активность обеспечивает хороший обмен веществ, настроение и бодрость, помогает поддерживать мышцы в тонусе

Про питание



После 60 лет правильное питание особенно важно. Груз хронических заболеваний и возрастных изменений накладывает свой отпечаток. Если говорить о преимуществах здорового питания, то они следующие:

предотвращение и в некоторой степени лечение обострений уже имеющихся хронических заболеваний;
придерживаясь определенной диеты, можно быстрее восстановиться после перенесенных заболеваний и тем более хирургических вмешательств;
поддержат нормальную работу кишечника и предотвратят столь распространенную проблему запоров. Статистические данные показывают, что от этой проблемы страдает 20-30% людей в возрасте старше 40 лет.

- ▶ Питание - это та сторона жизни, которая помогает сохранить здоровье, и как приятный бонус - получить наслаждение. Людям в возрасте нужно обязательно придерживаться следующих принципов питания:
- ▶ обязательно наличие клетчатки в рационе, которая стимулирует работу кишечника, снижает риски диабета, помогает контролировать вес;
- ▶ больше овощей и фруктов как источников витаминов, антиоксидантов и минералов;
- ▶ нежирная белковая пища позволяет снизить калорийность рациона и ограничить потребление холестерина. Кстати, с возрастом в рационе должны преобладать растительные жиры - растительные масла и др.;
- ▶ учитывая повышенную вероятность остеопороза, особенно у женщин, в рационе должны присутствовать продукты-источники кальция;
- ▶ питьевой режим особенно важен. Дело в том, что с возрастом пить хочется меньше, но вот потребность в жидкости у организма остается прежней

Психогигиена в пожилом возрасте

Если сказать проще, это забота о состоянии вашей собственной психики (памяти, мышлении, эмоциях и т.д.) и заключается она в том, чтобы:

- ▶ тренировать свою память и мышление;
- ▶ продумать и организовать свою деятельность;
- ▶ чередовать интенсивную работу с периодами расслабления и отдыха;
- ▶ прилагать максимум усилий для ликвидации отрицательных эмоций;
- ▶ сохранять хорошее настроение и оптимистическое отношение к жизни;
- ▶ избегать стрессовых ситуаций.

Это важно в любом возрасте, но в пожилом возрасте - просто необходимо

- ▶ Цените жизнь, берегите здоровье!