

ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Ежегодный осмотр у врача

- ВАКЦИНАЦИЯ
- ПРОВЕРКА СЛУХА, ЗРЕНИЯ, АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
- КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ



Отказ от вредных привычек

- КУРЕНИЕ
- АЛКОГОЛЬ
- МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Разнообразное питание каждый день

- МЯСО, ПТИЦА, РЫБА, ТВОРОГ
- 400 ГР. ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
- 1,5 ЛИТРА ЖИДКОСТИ
- МЕНЬШЕ ВЫПЕЧКИ, САХАРА, КОНФЕТ

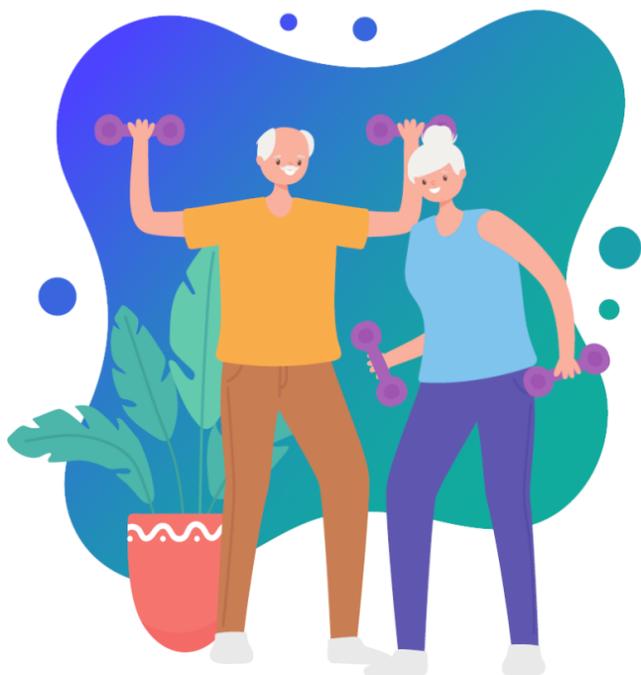


Регулярные физические упражнения

- ЗАРЯДКА
- ПРОГУЛКИ
- ПЛАВАНИЕ
- УПРАЖНЕНИЯ НА БАЛАНС
- ЙОГА
- СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Поддержание когнитивных функций

- РАЗГАДЫВАНИЕ КРОССВОРДОВ
- ЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И ЗАДАЧИ
- ШАХМАТЫ
- ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



Социальная активность

- ПОХОДЫ В ТЕАТР, НА ВЫСТАВКИ
- ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ И РОДСТВЕННИКАМИ



Увлечения

- ЧТЕНИЕ КНИГ
- САДОВОДСТВО
- РУКОДЕЛИЕ
- ПРОСЛУШИВАНИЕ ПРИЯТНОЙ МУЗЫКИ

