

**4 - 10 мая**

**Неделя здорового долголетия**



Здоровое долголетие – это не просто количество прожитых лет, а сохранение физического, психического и социального благополучия в старшем возрасте.

## **Ваш путь к долголетию строится на трех китах:**



### **Профилактика заболеваний:**

Контроль давления,  
глюкозы, холестерина.



### **Здоровый образ жизни:**

Питание, движение и отдых.



### **Социальная активность:**

Общение и позитивный настрой.



## ПИТАНИЕ И ВОДА

### Главное правило:

Не переедать, соблюдать баланс калорий.



#### Белок:

50-100 г/день (рыба, мясо, творог) – спасает мышцы.



#### Кальций:

Творог, сыр, молоко – для костей.



#### Овощи и фрукты:

400-500 г/день – источник клетчатки.



#### Питьевой режим:

30 мл на 1 кг веса (около 1,5-2 л в сутки).



#### Ограничить:

Соль (до 5 г), сахар, жирное и жареное.



## СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПОДДЕРЖАНИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ

Одиночество разрушает здоровье. Общайтесь с семьей, друзьями, вступайте в клубы по интересам



Найдите хобби (сад, рукоделие, рыбалка).

### Мозгу нужна нагрузка:



Учите новое (языки, компьютер).



Разгадывайте кроссворды, играйте в шахматы.



Читайте и пересказывайте.

**Главное – регулярность и интерес**



## РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Телу нужны и нагрузка, и полноценный отдых



### Движение:

30-40 мин. ходьбы ежедневно (8-10 тыс. шагов).



### Упражнения:

Силовые 2 раза в неделю (гантели, эспандер) и на равновесие для профилактики падений.



### Сон:

7-8 часов. Важен режим: ложитесь и вставайте в одно время. Проветривайте спальню перед сном.



## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



**Курение** повышает риск гипертонии, инфаркта, инсульта, ХОБЛ и рака легких.



**Алкоголь** разрушает организм и повышает риск травм.



**Никогда не поздно отказаться от вредных привычек. Отказ от табака и алкоголя продлевает активное долголетие.**

## КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ

### Проверяйте:



**Давление:** измеряйте ежедневно.



**Глюкоза и холестерин:** сдавайте кровь 1 раз в год (при отсутствии заболеваний).



**Вес:** контролируйте ИМТ, норма в пределах 18,5-24,9, следите за окружностью талии (норма – мужчины <94 см, женщины <80 см).

### Проходите диспансеризацию ежегодно!



**При наличии хронических заболеваний** – соблюдайте график диспансерного наблюдения.



**Вакцинируйтесь** согласно Национальному