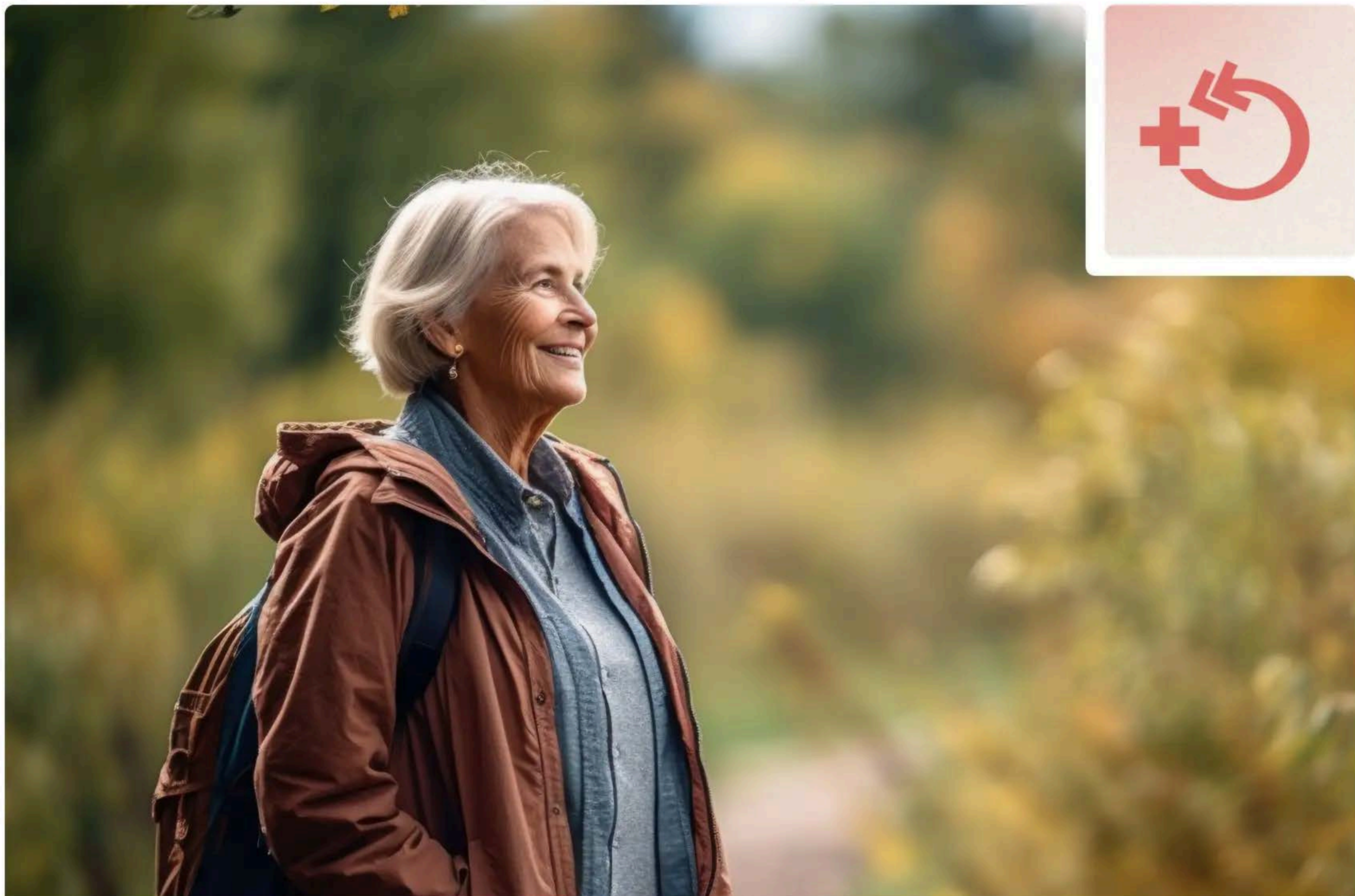




С 4 ПО 10 МАЯ ПРОХОДИТ НЕДЕЛЯ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

#ТЕМАТИЧЕСКАЯ_НЕДЕЛЯ

За последнее десятилетие
число россиян старше 35 лет

**ВЫРОСЛО НА 28% И
ДОСТИГЛО 24,5 МЛН ЧЕЛОВЕК**

60%

здоровья — это образ жизни

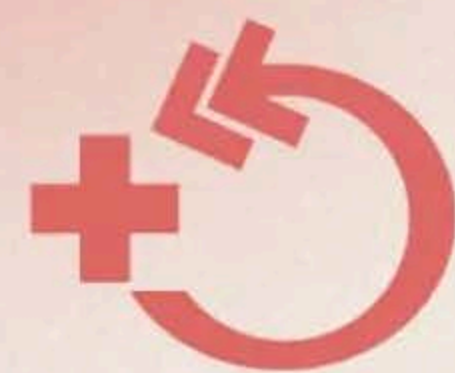
**Здоровое долголетие
— это комплексная
работа, но она приносит
потрясающие дивиденды:**

возможность увидеть, как растут внуки,
путешествовать, заниматься любимым
делом и просыпаться каждое утро
с интересом к новому дню

#ТЕМАТИЧЕСКАЯ_НЕДЕЛЯ

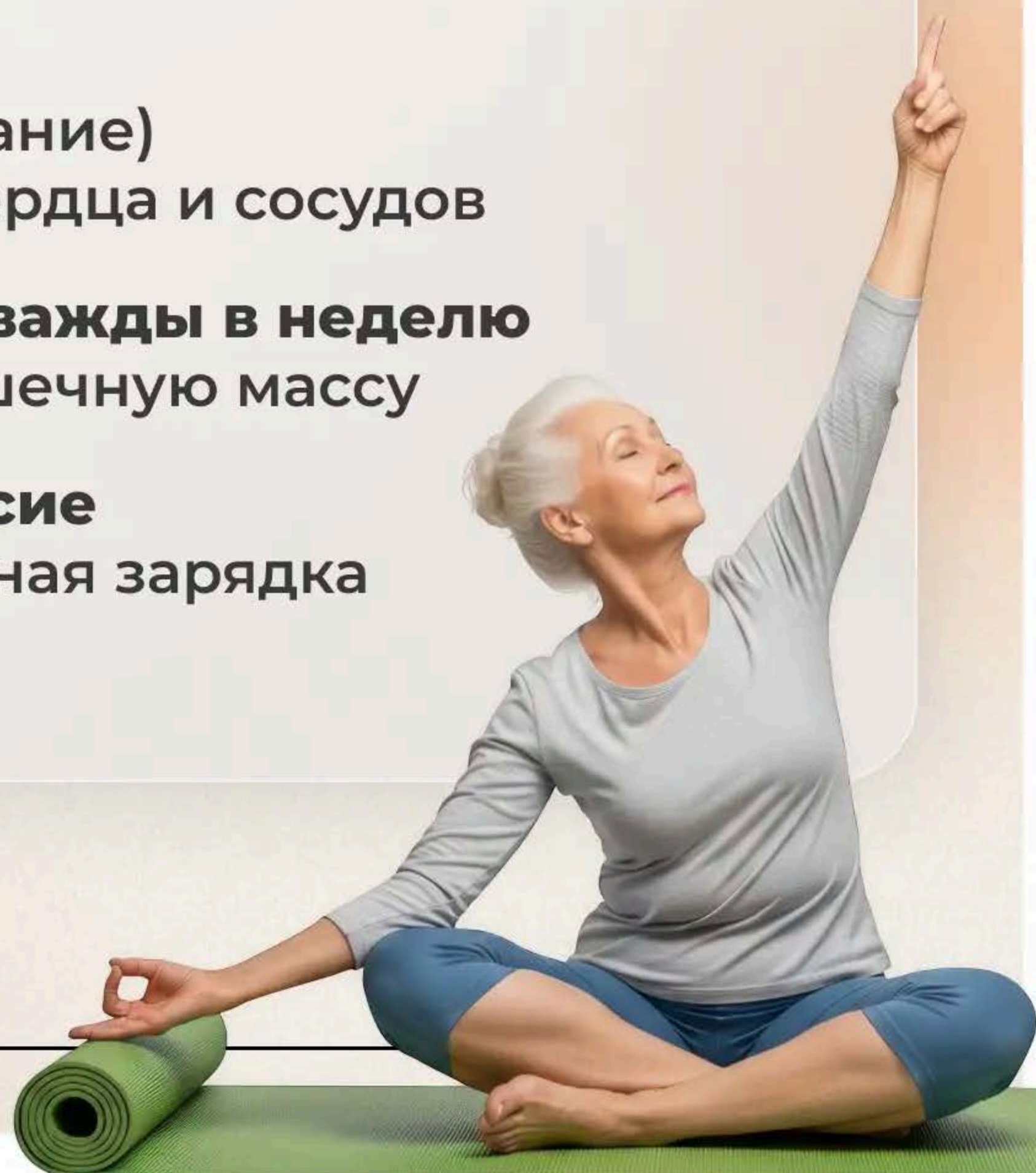


АКТИВНЫЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ



Регулярная дозированная активность укрепляет суставы и кости, нормализует обмен веществ

- **Аэробные нагрузки**
(ходьба, бег, танцы, плавание)
поддерживают работу сердца и сосудов
- **Силовые упражнения дважды в неделю**
помогают сохранять мышечную массу
- **Тренировки на равновесие**
(йога, пилатес, специальная зарядка)
снижают риск падений





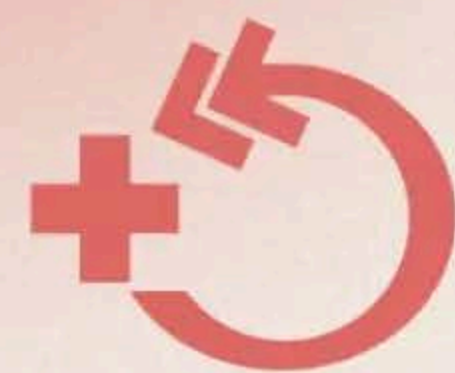
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Дробное питание с умеренным количеством соли и сахара **обеспечивает организм энергией без лишней нагрузки**

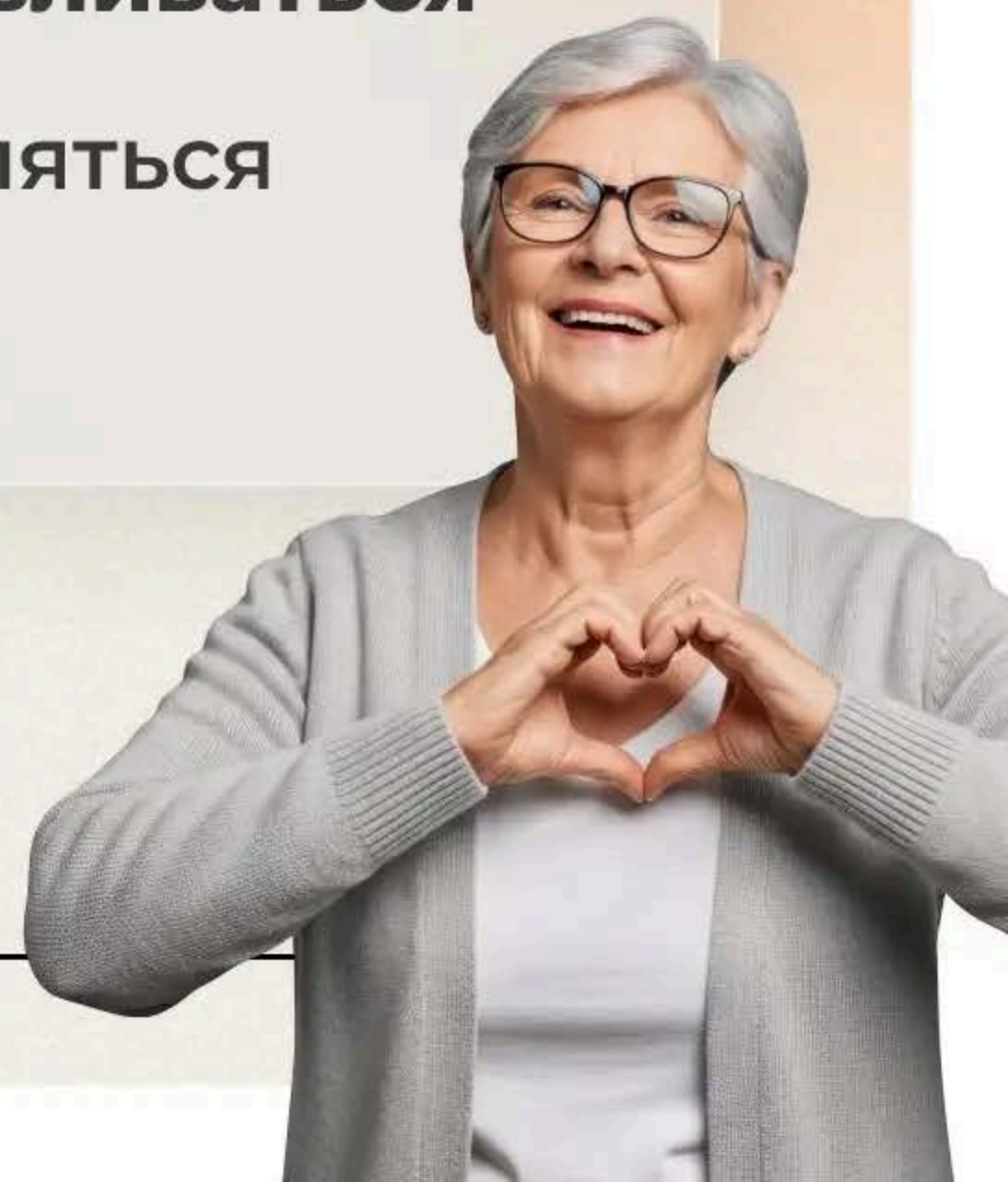
- Достаточное количество белка **сохраняет мышцы и предотвращает возрастную слабость**
- Овощи, ягоды и цельнозерновые продукты **поддерживают пищеварение и микрофлору**
- Употребление 1,5-2 литра воды в день **уменьшают риск тромбозов**



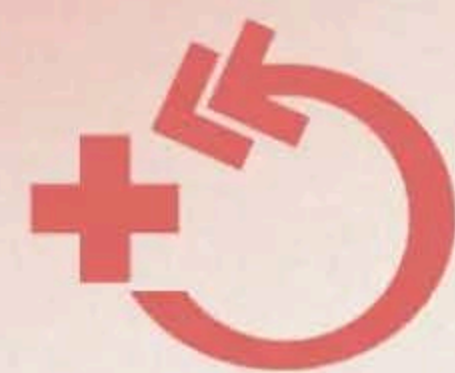
КОГНИТИВНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



- Чтение, кроссворды, настольные игры и освоение нового **поддерживают память и внимание**
- Общение с семьей, друзьями, участие в клубах по интересам **дарят положительные эмоции и чувство нужности**
- Сон 7-8 часов в проветренной комнате **помогает нервной системе восстанавливаться**
- Позитивный настрой и умение справляться со стрессом **укрепляют иммунитет**



МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ



**Системное наблюдение за здоровьем
помогает вовремя заметить изменения**

- Ежегодная диспансеризация **выявляет риски на ранних стадиях**
- Регулярный контроль давления, глюкозы, холестерина и веса **снижает угрозу сердечно-сосудистых заболеваний**
- При хронических диагнозах важно **соблюдать график наблюдения у специалиста**
- Профилактические меры и вакцинация **создают дополнительную защиту**

**Своевременное обращение
к врачу и выполнение рекомендаций
— основа сохранения качества жизни!**