

# 8 правил сохранения здоровья в возрасте.

С приходом пожилого возраста, люди часто считают, что для бодрой и активной жизни самым важным условием считается крепкое здоровье. И это истинная правда. Как всё же, его сберечь до самых преклонных лет? Давно известно, что состояние вашего здоровья зачастую зависит от того, как человек живет, его образ жизни. Существуют несложные правила, выполняя которые вы сможете хорошо чувствовать себя и сохранять бодрость духа и тела ещё долгие годы. Всё-же пожилой возраст не может препятствовать людям быть очень счастливыми и радоваться своей жизни.



**1.** Доказано, если человек не теряет интерес к умственной работе, то старость отступает на некоторое время. Здесь вам будут полезны чтение, разгадывание кроссвордов, творчество, шахматы или шашки. Всегда следует интересоваться чем-нибудь новым, быть в курсе всех мировых событий, а так же обучаться тому, что вами еще не изведано.

**2.** Негативное мышление может ухудшить состояние вашего здоровья. Не нужно искать в вашем организме различные признаки болезней, а тем более бояться прихода вашей старости. Всё-же доказана материальность мыслей. Если убеждать себя в чем-нибудь, то это в конце концов может произойти с вами на самом деле.

Смотрите на ваш возраст с очень положительной стороны. У вас появилось много свободного времени и его можно посвятить каким-нибудь интересным делам. Можете с большим увлечением выращивать цветы или овощи на приусадебном участке. Можно отправиться в небольшое путешествие местам, которые вас уже давно привлекали. Можете уделить внимание вашим внукам. Или заняться рукоделием.

**3.** Как можно больше двигайтесь. От большого количества болезней можно просто «сбежать». Повысьте свою активность пешими прогулками, ходьбой либо оздоровительно-профилактической физкультурой. Езда на велосипеде либо плавание укрепят ваши мышцы и будут поддерживать стройность вашего тела.

**4.** Общение с вашими родственниками и друзьями укрепит психическое здоровье. Поднять вам настроение смогут походы на разные выставки или концерты.

**5.** Отказ от плохих привычек предупредит риски возникновения многих заболеваний, которые могут встречаются у людей преклонного возраста.

**6.** Непременно обращайтесь к докторам. Когда вас начинают беспокоить незнакомые симптомы, нужно сразу посетить врача. Все болезни эффективно лечатся лишь на ранних стадиях. Контролируйте свои болезни, а не запускайте их.

Если доктор назначил лечение, стоит бесприкословно выполнять все рекомендации и соблюдать строгий режим приема лекарств. Не прибегайте к самодиагностированию. Лишь узкий специалист знает все тонкости болезни.

Ни в коем случае не отменять прием лекарств, даже если чувствуете улучшение здоровья. Болезнь в таком случае может вернуться снова, но в более худшей стадии. Контролируйте артериальное давление. Бережное отношение к своему здоровью поможет свести все риски к минимуму.

**7.** Правильное питание. В зрелом возрасте все процессы в организме замедляются. Это также относится и к пищеварению. Постоянное переедание засорит ваш кишечник шлаками. В итоге ослабнет иммунитет, образуются темные круги под глазами, изменится цвет лица и морщины станут намного заметнее.

Кроме этого ваше самочувствие будет страдать. В меню должны обязательно присутствовать крупы и овощи с содержанием клетчатки. Это позволит поддерживать пищеварительную систему в норме и очищать кишечник. Употребляйте здоровую пищу, без красителей и консервантов.



Нужно всегда помнить- обмен веществ в возрасте не такой активный, следовательно, стоит уменьшить калорийность вашего рациона. Этот простой способ спасет от ожирения. Ваша дневная норма – 2300 кКал для мужчин и 2100 кКал для женщин. Не помешает периодический курс витаминов.

**8.** Очень вам важен и режим дня. В старшем возрасте нужен полноценный сон 7-8 часов. Организму необходимо хорошо отдохнуть и восстановить свои силы. Если вас беспокоит бессонница, нужен прием успокоительных средств и спокойные прогулки перед сном.

**Выполняйте эти простые советы, и вы ещё долго будете чувствовать себя молодым и здоровым.**