

# 12 СОВЕТОВ

## ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



Все люди стареют, однако, даже пожилые нуждаются в полноценной, наполненной жизни. Им хочется хорошо себя чувствовать, общаться с родными, радоваться успехам детей и внуков.

Мы все боимся старости. Боимся болезней, недугов, связанных с ней. Но больше всего боимся одиночества – чувства беспомощности и незащищенности. Старость ведет к нарушению обычных социальных связей, что создает неблагоприятные условия для сохранения здоровья.

Пожилые люди по-разному реагируют на возраст. Одни фиксируют в себе признаки старости, стараются изолироваться, уединиться, как бы «уходят в себя», вопреки собственным желаниям и интересам. Другие стараются подчеркнуть свою активность, делают все наравне с молодыми, берутся за новые дела, стараются восполнить все то, что не удалось в молодости.



## 12 советов, как сохранить здоровье и бодрость духа.

- 1. Продумайте и перестройте свой режим дня.** Отсутствие необходимости ходить на работу каждый день не означает, что можно круглосуточно лежать в постели. Как проснетесь, сделайте 1–2 упражнения, не поднимаясь. Затем нужно сразу же встать.
- 2. Не злоупотребляйте вечерним временем.** Не следует читать допоздна книгу или смотреть телевизор. Гораздо лучше лечь спать в 22.30 и проснуться в 6.30, чем заснуть в полночь и проснуться в 8. Будет лучше, если вы рано встанете, но среди дня поспите час-полтора.
- 3. Следуйте рекомендациям лечащего врача.** Не стоит игнорировать даже небольшое ухудшение в состоянии здоровья, а тем более заниматься самолечением. При любых сомнениях относительно здоровья следует обращаться за консультацией к врачу.
- 4. Выполняйте физические упражнения.** Утром делайте гимнастику. Вводите в комплекс упражнений по 1–2 новых элемента. Вы должны быть убеждены, что эти упражнения полезны.
- 5. Выберите увлечение по душе.** Важно и нужно иметь хобби – приятное, не надоедающее занятие-развлечение, которое вы прекращали бы только тогда, когда устанете или, когда вас оторвет от него что-нибудь более важное.
- 6. Правильно питайтесь.** Разнообразное сбалансированное питание позволяет получать необходимые вещества для нормальной работы организма, а также не перегружать его вредными продуктами, ведущими к образованию лишнего веса.

**7. Сохраняете физическую активность.** Старайтесь больше находиться на свежем воздухе, выполняйте физические упражнения, развивайте мелкую моторику.

**8. Принимайте витаминные комплексы.** По рекомендации врача принимайте витамины, причем делайте это регулярно, без пропусков.

**9. Избегайте стрессовых ситуаций.** Старайтесь контролировать свои эмоции, ограждать себя от негативных событий, прослушивания плохих новостей, не имеющих к человеку никакого личного отношения.

**10. Откажитесь от вредных привычек.** Злоупотребление алкоголем, курение, переедание не принесут стареющему организму никакой пользы.

**11. Одевайтесь по погоде.** Необходимо следить за прогнозом погоды и выбирать вещи, которые отвечают погоде за окном.

**12. Старайтесь больше общаться с друзьями и родственниками.** Найдите общие интересы и увлечения, к примеру, скандинавская ходьба или плавание, и проводите время с пользой для здоровья.



**Правильный образ жизни позволяет людям долгое время оставаться бодрыми и здоровыми. Попробуйте изменить свой образ жизни, исключить вредные привычки, стрессы, нормализовать рацион и уже в самое ближайшее время жизнь заиграет яркими красками.**

**Будьте здоровы!**



[cmp.zdrav-nnov.ru](http://cmp.zdrav-nnov.ru)



[vk.com/nocmp](https://vk.com/nocmp)



[be\\_healthy\\_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)