|  |  |
| --- | --- |
| [Соблюдайте режим дня](https://stopstarenie.info/wp-content/uploads/2019/12/soblyudayte-rezhim-dnya.jpg) | **Соблюдайте режим дня**  Данный пункт является основным. Пенсионерам в этом плане проще, поскольку они могут более свободно планировать график. Выполнение действий в определенное время важно, потому что организм научится готовиться к нагрузкам, будут задействованы биологические часы. В преклонном возрасте это важно. |
| [Уберите вредные привычки](https://stopstarenie.info/wp-content/uploads/2019/12/45.jpg) | **Правильное питание.**  Еда должна быть полноценной. В сутки человек должен потреблять нужное количество жиров, белков, углеводов, витаминов и микроэлементов, при этом нельзя переедать. Калории можно рассчитать самостоятельно или обратиться к диетологу, также с этим вопросом может помочь лечащий врач. |
| [Правильное питание](https://stopstarenie.info/wp-content/uploads/2019/12/pravilnoe-pitanie.jpg) | **Уберите вредные привычки**  О вреде курения, алкоголя и употребления опийных препаратов сказано много. Их пагубность не вызывает сомнений. Хотите дольше жить – не травите свой организм. |
| [Умственная деятельность](https://stopstarenie.info/wp-content/uploads/2019/12/umstvennaya-deyatelnost.jpg) | **Умственная деятельность**  Доказано, что люди занятые на интеллектуальной работе остаются в старости не только в здравом уме и трезвой памяти, но могут дать фору многим лицам, которые моложе. Хорошая работа ЦНС имеет значение для функционирования всех органов, например, координации сердечных сокращений. |
| [Творческая занятость](https://stopstarenie.info/wp-content/uploads/2019/12/tvorcheskaya-zanyatost.jpg) | **Творческая занятость**  Лица рисующие, играющие на музыкальных инструментах, пишущие книги или статьи, ведущие блоги и так далее стареют медленнее. Это связано с постоянной работой коры мозга, положительными эмоциями, низкой вероятностью нервных расстройств. Такая работа дисциплинирует и увлекает, что в общем дольше держит человека в тонусе. |
| [Физическая активность](https://stopstarenie.info/wp-content/uploads/2019/12/fizicheskaya-aktivnost.jpg) | **Физическая активность**  Если человек постоянно занимается умеренными физическими нагрузками это положительно сказывается на состоянии его здоровья. Задействуются многие системы: ЦНС, двигательная, опорная, дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. Врачи рекомендуют прогулки, ходьбу со скандинавскими палками и плавание. |
| [Хорошее настроение](https://stopstarenie.info/wp-content/uploads/2019/12/horoshee-nastroenie.jpg) | **Хорошее настроение**  Состояние стресса опасно не только тем, что от этого страдает душевное спокойствие и психологическая уравновешенность, но и тем, что во время эмоциональных пиков изменяется в худшую сторону эмоциональный фон и устойчивость организма к различным заболеваниям, в том числе и онкологическим. |
| **тел. 7-07-50; 7-02-96 специалисты отделения**  **Мы находимся по адресу: г. Кодинск,**  **ул. Гидростроителей, д.12** | C:\Users\Жанна\Desktop\Эмблема.png  ***Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания «Кежемский»***  ***Социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья***  **Семь правил долголетия** |