



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.



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.



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

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

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

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.



тел. 7-07-50 специалисты отделения

**Мы находимся по адресу: г. Козьмодемьянск, пр. Ленинского
Комсомола, д.5, кв.39.**

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.



***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

