

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



vk.com/nocmp



[be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)