



# Как дожить до 100 лет: 15 золотых правил



## Здоровое питание



### Выбирайте правильные продукты:

- ограничьте поступление насыщенных жиров. Их много в жирном мясе, сливочном масле и в пальмовом жире;
- ограничить поступление «быстрых» углеводов (белый хлеб, рис, сахар, сладости, выпечка).

**Старайтесь не передать.**

### Пейте только очищенную воду.

Вашу индивидуальную суточную норму воды Вы должны обсудить с лечащим врачом.

### Никогда не пропускайте завтрак.

Завтрак должен содержать достаточное количество легкоусвояемых углеводов (различные каши) или омлет и салат из свежих овощей.

### Употребляйте овощи, фрукты и ягоды ежедневно до 500 грамм.

### Готовьте правильно.

Старайтесь есть меньше жареного. Лучше запекать, варить, или готовить на пару. Из животных продуктов выбирайте нежирные, поскольку растительные жиры в большинстве своем полезнее животных (это не относится к пальмовому маслу). Исключением является морская рыба, жир которой богат кислотами омега-3, витаминами D и A. Жарить рыбу не рекомендуется.



## Укрепление организма



### Контролируйте свое здоровье.

Проходите ежегодные медицинские осмотры.

### Напрягайте мозг:

- читайте литературу, учите стихи;
- разгадывайте кроссворды;
- постоянно обучайтесь чему-то новому.

### Держите мышцы в тонусе.

Достаточно уделить полчаса в день несложным спортивным упражнениям.

### Берегите суставы.

Лучший способ сохранить суставы – давать им движение. Старайтесь двигаться постоянно.

### Высыпайтесь.

Здоровым считается сон от 7 до 8 часов. Больше 9 часов спать не рекомендуется.



## Правильный образ жизни

### Избавьтесь от вредных привычек.

Откажитесь от алкоголя и никотина.

### Проводите больше времени в общении.

Общение заряжает положительными эмоциями и энергией.

### Не прекращайте учиться.

Все системы нашего организма должны получать нагрузку.

### Не нервничайте.

Умение сдерживать гнев и другие эмоции значительно повышает шансы дожить до 100 лет.



### Станьте оптимистом!

ГУ «Луганский республиканский центр здоровья»  
ЛНР