

## СЕКРЕТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ: КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ЭНЕРГИЮ ПОСЛЕ 60



После 60 лет организм претерпевает значительные изменения: снижается мышечная масса, уменьшается плотность костей, замедляется обмен веществ, повышается риск развития хронических заболеваний, таких как гипертония, сахарный диабет, остеоартрит и другие.

Активное долголетие — это комплексный подход, направленный на сохранение здоровья, функциональной активности и высокого качества жизни. Основные составляющие активного долголетия — это регулярная физическая активность, сбалансированное питание, своевременное медицинское наблюдение, поддержка психологического здоровья и активные социальные связи. Даже при наличии хронических заболеваний правильный образ жизни и грамотная терапия позволяют значительно улучшить самочувствие и продлить период активной жизни.

### ***Плюсы:***

- ✓ Улучшение общего самочувствия и повышение жизненной энергии
- ✓ Замедление возрастных изменений и процессов старения
- ✓ Снижение риска развития и осложнений хронических заболеваний
- ✓ Повышение социальной активности и эмоционального благополучия
- ✓ Возможность сохранения независимости и качества жизни

### ***Минусы:***

- ✓ Требуется постоянная дисциплина и мотивация для поддержания здорового образа жизни
- ✓ Необходимость изменения устоявшихся привычек и образа жизни, что может быть сложно психологически
- ✓ Регулярные медицинские обследования и контроль состояния здоровья могут занимать время и требовать ресурсов

- ✓ Возможны ограничения из-за сопутствующих заболеваний или физической неполноценности

***Рекомендации:***

- ✓ Включайте в ежедневный распорядок умеренную физическую активность, например, ходьбу не менее 30 минут в день, упражнения на растяжку и дыхательные практики
- ✓ Следите за питанием: уменьшайте потребление соли, сахара и насыщенных жиров, увеличивайте долю овощей, фруктов, нежирных белков и цельнозерновых продуктов
- ✓ Регулярно посещайте врача для контроля хронических заболеваний, прохождения профилактических обследований и своевременной коррекции терапии
- ✓ Поддерживайте социальные контакты — общайтесь с семьёй, друзьями, участвуйте в общественных или клубных мероприятиях, чтобы избежать социальной изоляции
- ✓ Обращайтесь за психологической поддержкой при признаках стресса, тревоги или депрессии; практикуйте техники релаксации и позитивного мышления
- ✓ Избегайте вредных привычек — курения, чрезмерного употребления алкоголя
- ✓ Следите за режимом сна и отдыхом, позволяющим восстановить силы организма

Комплексное выполнение этих рекомендаций поможет сохранить здоровье и энергию, улучшить качество жизни и продлить период активного долголетия.