ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Ежегодный осмотр у врача
- вакцинация
- взвешивание
- слух, зрение
- не заниматься самолечением

Регулярные физические упражнения
- зарядка
- прогулки
- плавание
- упражнения на баланс
- тай-чи, йога
- силовые упражнения

Разнообразное питание каждый день
- мясо, птица, рыба, творог
- 400 гр. овощей и фруктов
- 1,5 литра жидкости
- меньше выпечки, сахара, конфет

Увлечения
- чтение книг
- садоводство
- рукоделие
- прослушивание приятной музыки

Поддержание когнитивных функций
- разгадывание кроссвордов
- логические игры и задачи
- шахматы
- хорошее настроение

Отказ от вредных привычек
- курение, алкоголь
- малоподвижный образ жизни

Социальная активность
- походы в театры, на выставки
- общение с друзьями и родственниками

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральный проект «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения» («Старшее поколение»)

Российская Ассоциация Геронтологов и Гериатров

Российский геронтологический научно-клинический центр