

Стиль жизни – активное долголетие

Основной фактор в системе активного долголетия – это **здоровый стиль жизни**.

Высокое качество жизни, независимо от возраста, обеспечивают правильные ежедневные привычки – фактор постоянства и стабильности при этом имеет решающее значение. Они формируют высокий уровень здоровья и физического тонуса, позитивный настрой и образ мыслей. Работает старое, как мир, правило – как человек думает, так он себя и чувствует.

Хорошее здоровье в пожилом возрасте начинается с жизненно важных привычек, которые человек развивает в молодости.

1. В первую очередь для долголетия нужно научиться **потреблять меньше калорий**. Вы не встретите среди долгожителей ни одного человека, у которого были бы проблемы с лишним весом. Поэтому, **нормальный вес** – это необходимое условие для сохранения здоровья и активности на долгие годы.
2. Необходимость **регулярных физических упражнений**, поскольку они «значительно снижают риск различных заболеваний, в том числе сердца и рака». Кроме того, регулярные упражнения помогают «дольше сохранять подвижность», снижают уровень стресса в организме, улучшают сон, а также здоровье кожи и костей.
3. **Серьезно относиться к стрессу**, его воздействие на организм трудно переоценить: от преждевременного старения и появления морщин до повышенного риска сердечных заболеваний. Помимо этого, хорошие и крепкие отношения с близкими людьми и социальная активность улучшают психическое и физическое благополучие и положительно влияют на долголетие.
4. **Умение радоваться каждому дню** также присуще всем людям, которые прожили долгую жизнь. Радость благотворно влияет на наш организм и на сегодняшний день это доказано наукой.
5. **Общительность и открытость, умение прощать и быстро забывать обиды** – это также черта характера, присущая всем известным до сих пор долгожителям.
6. **Питание** является важным для нашего здоровья, но голодание, как оказалось – намного полезнее. Многие из долгожителей признаются, что часто практикуют очищение организма с помощью голода. Однако важно, чтобы рацион включал, продукты, богатые питательными веществами, витаминами и минералами.
7. **Здоровый и полноценный сон** – это правило для человека, желающего прожить долгую и продуктивную жизнь. Именно во время сна протекают

все регенерационные процессы, благодаря которым человек может дольше эксплуатировать свое физическое тело.

8. **Свежий воздух, обогащенный кислородом**, необходим для здоровья и долголетия. Люди, доживающие до ста лет, большую часть своей жизни проводят не в помещении, а на улице. Секрет долголетия у каждого свой, а советы долгожителей сводятся к одному — позитив на свежем воздухе.

Желаем всем долгих лет в отличной физической форме!