

маммолога.

- ❖ **7. Отказ от вредных привычек.** Они влияют на организм, могут привести к раковым опухолям, болезням сердца, лёгких, печени...
- ❖ **8. Быть счастливым и позитивным.** Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье.



- Найдите хобби и совершенствуйтесь в нем.
- Будьте современными – осваивайте новейшие технологии.
- Не пейте таблетки, если для этого нет веской причины.

**Интересный факт!** Рекорд долголетия принадлежит Жанне Кальман. Женщина родилась во Франции в 1875 году и прожила до 1997 года – 122 года. Её рекорд внесен в книгу рекордов Гиннеса.



Центральная  
городская библиотека

618740, Пермский край,  
г. Добрянка, ул. Советская, 72.  
dobrlib.permculture.ru  
Тел. (34265) 2-64-23

Составитель: Постникова Л.В.,  
библиотекарь ЦГБ

МБУК «ДГЦБС»  
Центральная  
городская библиотека



**«Будь здоров!»**

буклет

г. Добрянка, 2022 г.

**Забота о себе и своём здоровье, может дать человеку долгую жизнь. Для этого нужно знать правила здорового образа жизни.**



### **Основные правила активного долголетия.**

- ❖ **1. Здоровый сон.** Очень важно высыпаться, чтобы быть здоровым и хорошо себя чувствовать. Продолжительность сна зависит от личных потребностей каждого человека индивидуально. Но всё же, нужно отводить для сна не менее семи часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.
- ❖ **2. Движение.** Нужно больше двигаться и навсегда покончить с ленью. Организм без движения получает недостаточное количество кислорода, а сосуды от этого теряют эластичность. Гуляйте чаще, откажитесь от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта.
- ❖ **3. Забота о своём сердце.** После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку электрокардиограмму.

- ❖ **4. Правильное питание.** Оно является важнейшей составляющей долголетия.

**Главный принцип тут даже не в подборе полезных продуктов, а в том, чтобы всегда выходить из-за стола с чувством легкого голода.**

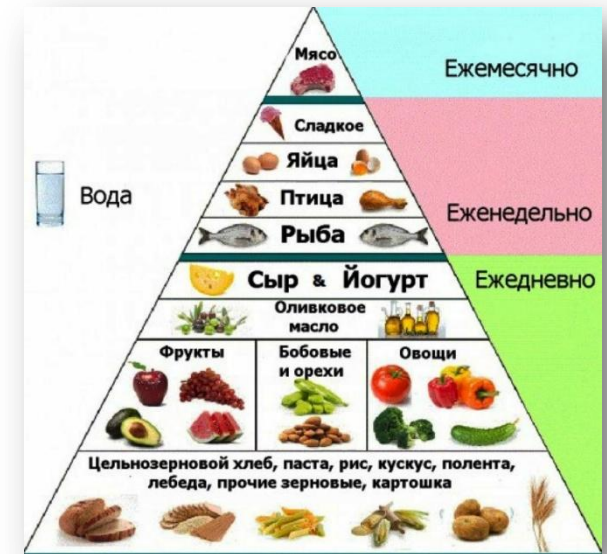
Исследования показали, что почти все мировые долгожители едят по жизни мало, многие испытывали голод в детстве. Идеальный вариант - ограничивать калорийность своего рациона за счет вредных продуктов, к которым относятся еда промышленного приготовления, сладости и простые углеводы, трансжиры, фастфуд, соленое, острое и копченое.

- ❖ **Самым полезным в мире признан средиземноморский рацион питания,** в основе которого овощи, морская рыба, морепродукты, растительное масло, семечки, орехи, злаковые, бобовые и пр. Еще есть продукты, которые ученые признали едой, замедляющей старение: ягоды, шоколад, бобы, рыба, овощи, орехи, оливковое масло, цельнозерновые, чеснок, авокадо.

### **Средиземноморская диета подразумевает:**

- Питание в основном растительными продуктами, такими как фрукты, овощи, цельные зерна, бобовые и орехи.
- Замену насыщенных жиров (животных) ненасыщенными, «здоровыми» жирами, такими как, например, оливковое масло.

- Использование трав и специй вместо соли для придания вкуса блюдам.
- Ограничение потребления красного мяса (не чаще нескольких раз в месяц).
- Включение в рацион рыбы, морепродуктов и птицы не реже двух раз в неделю.



- ❖ **5. Закаливание.** Укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Не перегревайтесь и привыкните спать всегда с открытой форточкой. А ещё обогатите свой рацион витаминами А и С.
- ❖ **6. Регулярное посещение врача,** прохождение диспансеризации. Большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Поэтому нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и