

# 12 правил активного долголетия

Основной фактор в системе активного долголетия – это **здоровый образ 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.

## 12 правил активного долголетия:

- **Будьте активны:** не теряйте интерес к жизни, вступайте в клубы по интересам, находите единомышленников и участвуйте в общественной жизни.
- **Постоянно двигайтесь:** 10000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят сохранить здоровье на долгие годы.
- **Укрепляйте иммунитет:** Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.
- **Следите за своим весом:** Лишние килограммы – это повышенный риск сахарного диабета, развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с суставами, а также болезней, связанных с нарушением обмена веществ.
- **Контролируйте уровень сахара крови:** Максимально допустимый уровень натощак – 6,1 ммоль/л.
- **Чаще улыбайтесь:** Позитивное отношение к жизни увеличивает её продолжительность.
- **Не пере едайте:** Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сократите сладкое до минимума. Не ешьте перед сном!
- **Не подсаливайте пищу:** Уберите солонку со стола, много соли в пище – дорога к гипертонии.

- **Не курите:** Курение сокращает жизнь более, чем на 10 лет.
- **Не злоупотребляйте алкоголем.**
- **Контролируйте артериальное давление:** Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.
- **Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови:** Максимально допустимый уровень – 5 ммоль/л. В случае его превышения необходимо проконсультироваться с врачом.



Источник: <https://primdolgoletie.ru>