

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



**ГБУЗ НО «Нижегородский центр
медицинской профилактики»**

РЕГУЛЯРНЫЙ ОСМОТР У ВРАЧА

- вакцинация
- слух, зрение, артериальное давление и другие данные
- не заниматься самолечением



СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- упражнения на баланс
- силовые упражнения
- прогулки
- зарядка
- плавание
- стретчинг



УВЛЕЧЕНИЯ

- чтение книг
- садоводство
- рукоделие
- музицирование



СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- походы в театры, музеи, на выставки
- общение с друзьями и родственниками
- путешествия



ПОДДЕРЖАНИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ

- логические игры и задачи
- разгадывание кроссвордов
- шитье, рисование



РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ

- мясо, птица, рыба
- кисломолочные продукты
- овощи и фрукты
- 1,5 л жидкости
- меньше выпечки, сахара, конфет

