



# Основные принципы правильного старения

## Ешьте правильные продукты

Большинство экспертов сегодня сходятся во мнении, что здоровая диета сводит к минимуму продукты с высокой степенью обработки, рафинированные углеводы, сахар, соль и насыщенные жиры, но богата фруктами и овощами, цельнозерновыми продуктами, а также нежирными белками и полезными жирами.

## Тренируйте мозг

Для сохранения здоровья мозга важно отгадывать кроссворды или собирать пазлы, а также ученые пришли к выводу, что мозг становится наиболее уязвимым к возрастным изменениям при отсутствии адекватной физической нагрузки, причем наиболее важны для этого органа кардиоупражнения.

## Поддерживайте свою физическую активность

### Больше общайтесь

### Не пренебрегайте витаминами

### Соблюдайте режим

правильный отдых имеет решающее значение для регулирования функции клеток и помогает организму исцелиться, в частности, ежедневный ночной сон продолжительностью не менее 7-8 часов, подарит вам дополнительные годы жизни.

### Смотрите на мир оптимистично

### Бросьте вредные привычки

**Будьте счастливы, живите здорово!**

