



Активное долголетие ВОЗМОЖНО ЕСЛИ:

Регулярно контролировать уровень сахара в крови

Держать в норме артериальное давление и уровень холестерина в крови

Не заниматься самолечением депрессивных состояний

Отказаться от вредных привычек

Беречь свою голову от травм

Тренировать мозг

Читать, решать головоломки, разгадывать кроссворды

Быть физически активным

Делать зарядку, больше гулять на свежем воздухе

Придерживаться принципов правильного питания

Употреблять больше овощей, фруктов, рыбы, кисломолочных продуктов, соблюдать водный баланс

