

## 5 «ДА»

### 1. Высыпайтесь

Сон менее 8 часов увеличивает риск инфаркта и инсульта в 2 раза. Долой перину! Постель должна быть ровной и не мягкой. Подушка не слишком высокой и удобной. Лежа, Вы должны чувствовать себя в состоянии недосыпания. Помещение перед сном необходимо проветривать. Температура во время сна должна быть не выше 18 градусов.

### 2. Двигайтесь

Двадцать минут гимнастики или занятий физкультурой продлевают жизнь. Ходьба улучшает обмен веществ, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Походите правило 10 тысяч шагов в день. Это примерно 5 километров или час ходьбы обычным шагом. Прогружи в течение 30 минут ежедневно, а лучше перед сном, помогают расслабиться. Старайтесь не пользоваться лифтами и эскалаторами. Подъем по лестнице способствует снижению застоя кровотока в нижних конечностях и тонизирует мышцы.

Желательно два или три раза в неделю по 2 часа посещать спортивный зал, фитнес-центр, бассейн или играть в подвижные игры на свежем воздухе. Например, бадминтон, волейбол, теннис, лыжи, велосипедные прогулки.

### 3. Закаляйтесь

Это стимулирует работу мышц кровеносных сосудов, сохраняя длительное время их адекватную работу, повышает общую сопротивляемость организма. Контрастный душ или обливания утром - залог хорошего настроения и самочувствия на весь день.

### 4. Избавьтесь от вредных привычек.

Алкоголь и никотин снижают иммунитет, повышают риск развития онкологических заболеваний, заболеваний сердца, сосудов, легких...

### 5. Занимайтесь сексом

Исследования показали, что интимные отношения не только укрепляют иммунитет и поднимают настроение, но и позволяют взглянуть на жизнь и привлекательнее.

## 5 «НЕ»

### 1. Не сдавайте позиций

Никогда, даже мысленно, не говорите: «Это уже не для меня, а для молодых».

### 2. Не копите в себе негатив

Не корите себя, не жалейте и избавляйтесь от чувства вины. Это провоцирует возникновение заболеваний.

### 3. Не бойтесь выходить из зоны комфорта

Меняйте шаблон поведения, рутинные отношения, неинтересную работу, привычные маршруты, стиль в одежде. Предсказуемость ведет к снижению темпов развития личности.

### 4. Не «плывите по течению»

Не позволяйте собой манипулировать. Прожить долго поможет осознанная цель и движение к ней.

### 5. Не прекращайте «работать головой»

Разгадывайте головоломки, кроссворды, учите наизусть стихи, считайте в уме, а не на калькуляторе. Это позволит замедлить естественное угасание умственной активности.

Государственное казенное учреждение здравоохранения

Ленинградской области

"Центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

сайт: [www.cmr47.ru](http://www.cmr47.ru)

электронная почта: [len.obl.profilaktika@yandex.ru](mailto:len.obl.profilaktika@yandex.ru)



# ОСНОВНОЙ ПУТЬ

# К ДОЛГОЛЕТИЮ