



## ДЛЯ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ НЕОБХОДИМЫ

- **Регулярная физическая активность** (ежедневная зарядка, прогулки, силовые упражнения, плавание)
- **Разнообразное питание** (достаточное потребление белка и пищевых волокон)





## ДЛЯ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ НЕОБХОДИМЫ

- **Хорошее настроение** (хобби, социальная активность, общение с близкими и друзьями, когнитивный тренинг)
- **Профилактика падений** (упражнения на баланс, ходунки, трости)



## ДЛЯ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ НЕОБХОДИМЫ

- Диспансеризация и своевременное обращение к врачу при проблемах со здоровьем
- Вакцинация от гриппа и пневмококковой инфекции
- Коррекция слуха и зрения, своевременное протезирование зубов
- Соблюдение режима дня, нормализация сна, отказ от вредных привычек
- Контроль жизненно важных показателей (артериальное давление, уровень сахара и холестерина в крови)





Поделись информацией  
с друзьями и близкими



# ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ = АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ — ЭТО БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Долголетие — социально-биологическое явление, характеризующееся достижением человеком высоких возрастных рубежей. Это время новых возможностей


Активное долголетие предполагает

- сохранность ясного ума
- интерес к жизни
- физическая работоспособность
- самостоятельное самообслуживание

**«Достичь и сохранить здоровье может только сам человек», —  
Николай Михайлович Амосов, ученый-медик**



tel2dorovo.ru

 Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики