

## Как дожить до 100 лет?

Ваш ровесник из Германии, скорее всего, доживет до 83 лет. Испанка вполне может отпраздновать 85-летие. Хотите жить еще дольше - все просто - главное знать секреты долголетия.

Три составляющих долголетия

1. Питание. В рационе должны быть овощи и фрукты, в том числе и в свежем виде. Полезно добавить в меню: бобы, рыбу, орехи, чеснок, оливковое масло, темный шоколад, цельные злаки. Главное правило - не переедать.
2. Физическая активность – залог того, что организм будет неплохо чувствовать себя и через 80 лет после рождения. Не обязательно бегать марафон. Подойдут прогулки, йога и утренняя зарядка.
3. Психологическая атмосфера. Важно не столько избегать стресса, сколько уметь нивелировать его. Найти работу по сердцу. Проводить больше времени с теми, кого любишь. Высыпаться. Баловать себя. Чаще смеяться.

Подытожим. Чтобы дожить до ста лет, делайте следующее. Важно начать сегодня:

- Составьте список заболеваний, типичных для ваших родителей и бабушек. Обсуди с врачом способы профилактики этих недугов.
- Пересмотрите свой рацион питания. Достаточно ли разнообразно вы питаетесь? Каков процент растительной пищи в меню?
- Стремитесь к умеренной физической активности каждый день.
- Сформулируйте цель, ради которой стоит просыпаться каждое утро. Смыслом жизни может быть семья, дети, хобби, общественная работа или путешествия – любая деятельность, которая дает ощущение радости и нужности.
- Найдите подходящий тебе способ нивелировать ежедневный стресс. Прекрасно работают полноценный восьмичасовой сон, молитва или медитация, общение с друзьями и любимыми людьми.

[https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/fizicheskaya-aktivnost-zdorovoe-budushchee/index.php?sphrase\\_id=56971](https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/fizicheskaya-aktivnost-zdorovoe-budushchee/index.php?sphrase_id=56971)

#Уралздоров #здоровыйурал