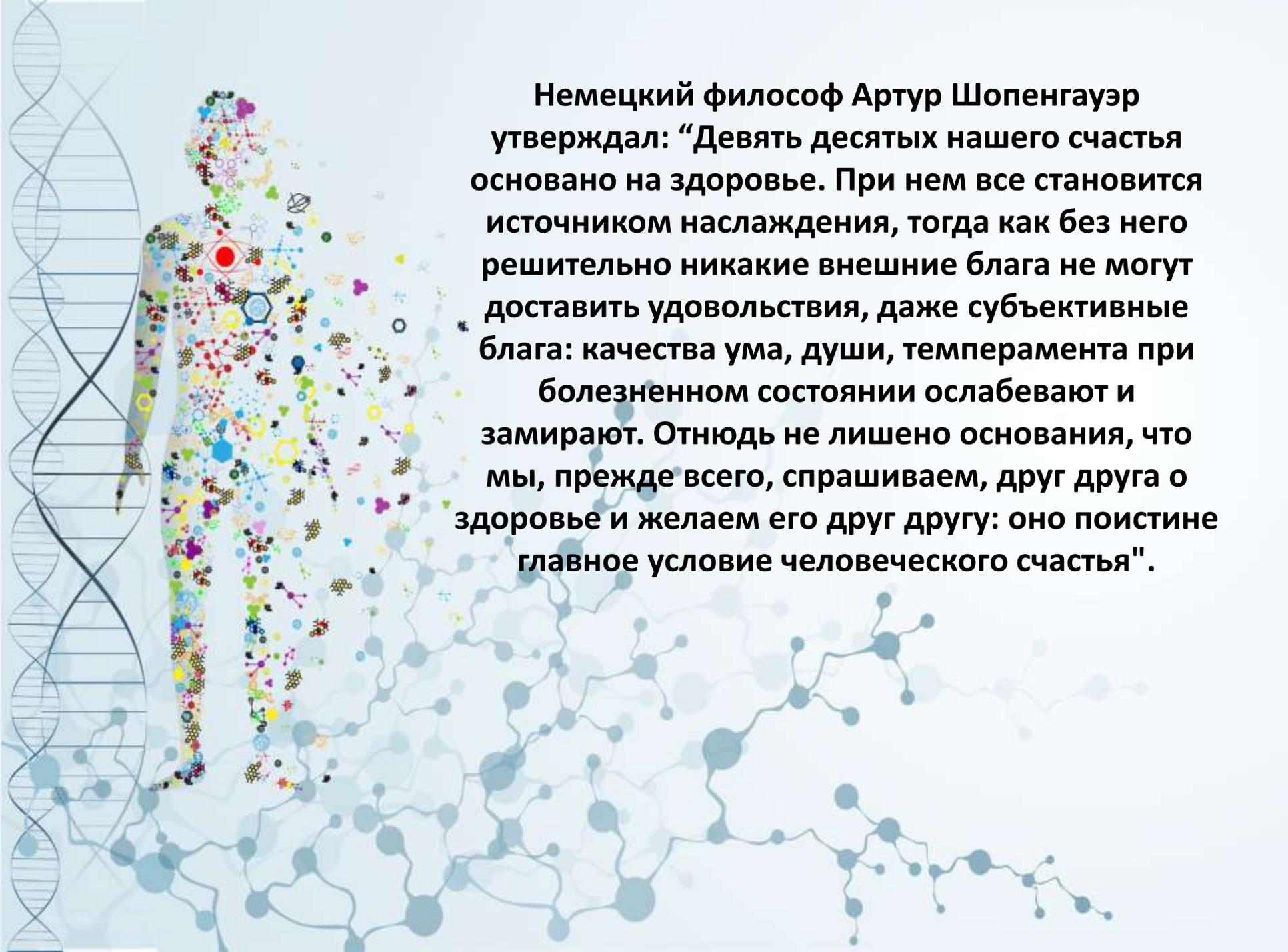


# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ





**Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: “Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья”.**

## Секреты долгожителей

- **не переедать** — чтобы оставаться активным, нужно утолять голод на 80%;
- **натуральная еда** — овощи, фрукты, рыба, злаки, при этом практически отсутствует мясо, употребляется в основном птица;
- **растительные жиры** — оливковое, льняное, конопляное масло, но никак не подсолнечное;
- **активность** — даже в преклонном возрасте люди работают в полях, проходят многокилометровые ежедневные марафоны и заботятся о хозяйстве;
- **отдых** — спят они в течение всей ночи, а также несколько часов в дневное время;
- **проживание с детьми** — пока родители работают, занимаются домом, старшее поколение воспитывает внуков, чувствуют свою значимость;
- **принятие старости** — важный психологический аспект, многие радуются этому факту, а не расстраиваются.



## Продукты, продлевающие жизнь

**Здоровая пища — один из главных ключей к долголетию. Такая диета позволит организму получать максимум полезных веществ и антиоксидантов, которые защищают клетки от старения и разрушения. Питание долгожителей состоит в основном из морепродуктов и растительной пищи.**



## Бобовые

В них содержится большое количество клетчатки, которая благотворно сказывается на работе сердца, всей сердечно-сосудистой системы, ЖКТ. При этом она богата растительным белком, который быстро и легко усваивается в организме. Является основным строительным материалом мышц. Полстакана бобовых — идеальная основа для здорового ежедневного рациона.

## Овсянка

Полезны не быстрорастворимые овсяные каши, а те, которые нужно варить. В них содержится много растительного белка. Кроме этого такая каша с утра поможет контролировать сахар в крови, что полезно при диабете, и как профилактика лишнего веса.



## Зелень

Полезны темные листовые сорта. Темная капуста, шпинат и другие — одни из рекорсменов-продуктов, содержащих антиоксиданты. Эти вещества позволяют выводить свободные радикалы, защищают клетки организма от окисления и преждевременного старения.

## Орехи

В составе есть полезные растительные жиры, белки, витамины и минералы. Они помогают поддерживать витаминно-минеральный баланс, а также здоровье сердечно-сосудистой системы.





## Растительные жиры (оливковое, кунжутное, аргановое, льняное, конопляное масло)

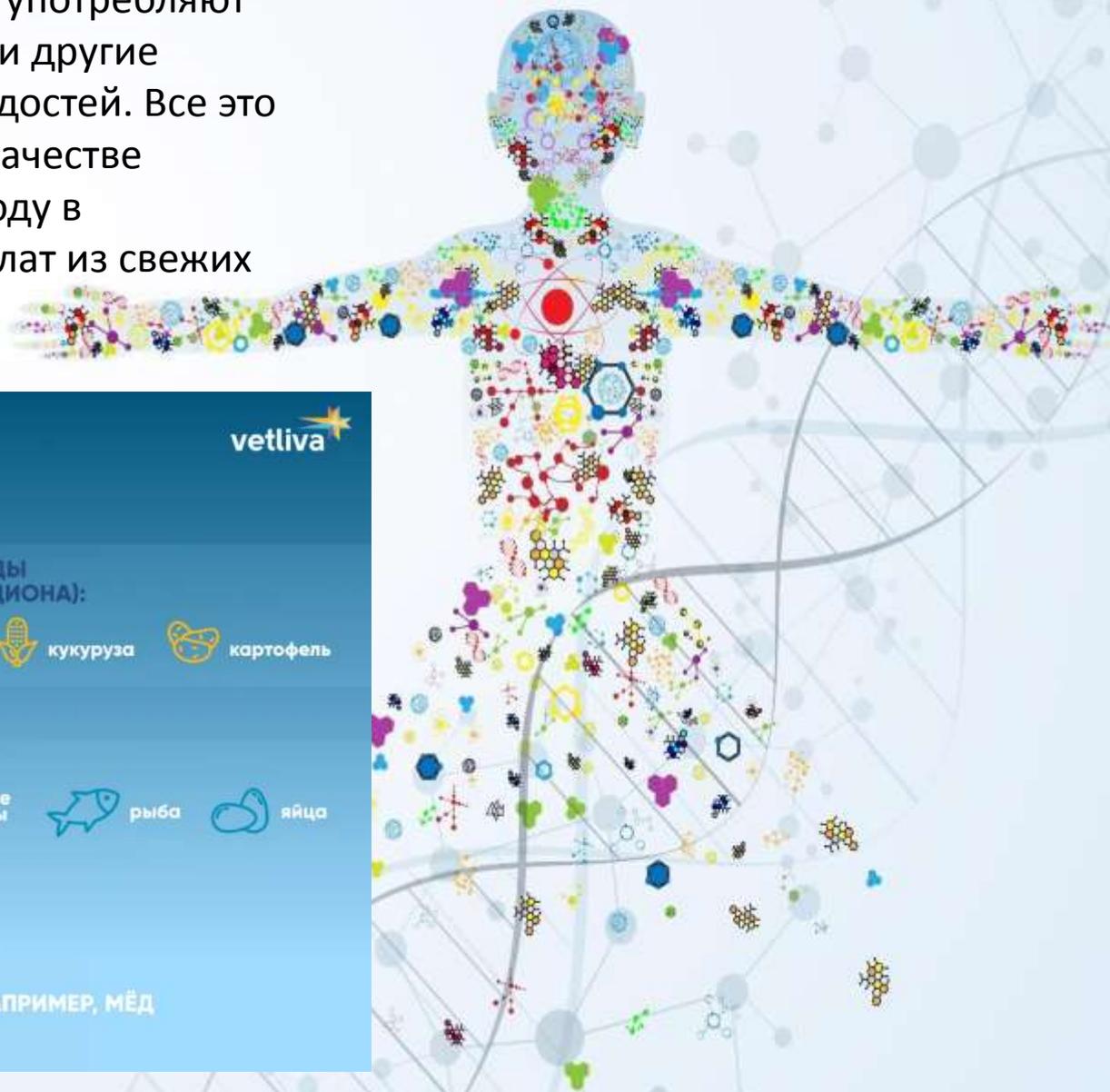
Насыщает организм полезными жирами, витаминами и минералами. Кроме этого в нем содержится большое количество антиоксидантов, которые продлевают молодость. Многие из них имеют противовоспалительные и антибактериальные свойства.

## Рыба

Источник белка, полиненасыщенных жирных кислот и минералов. Особенно полезна белая морская и красные виды рыб. За счет содержания фосфора благотворно сказываются на состоянии мозговых оболочек, улучшает мозговые функции. Поддерживают здоровье сердца и сосудов.

## Фрукты и овощи

Долгожители практически не употребляют десерты, выпечку, газировку и другие привычные для нас виды сладостей. Все это заменяют свежие фрукты. В качестве дополнения к основному блюду в ежедневном рационе есть салат из свежих овощей и зелени.



**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ** vetliva

🍴 **питание**

**СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ (50% ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА):**

🍲 крупы    🌾 зерновые    🍲 бобовые    🌽 кукуруза    🍠 картофель

+

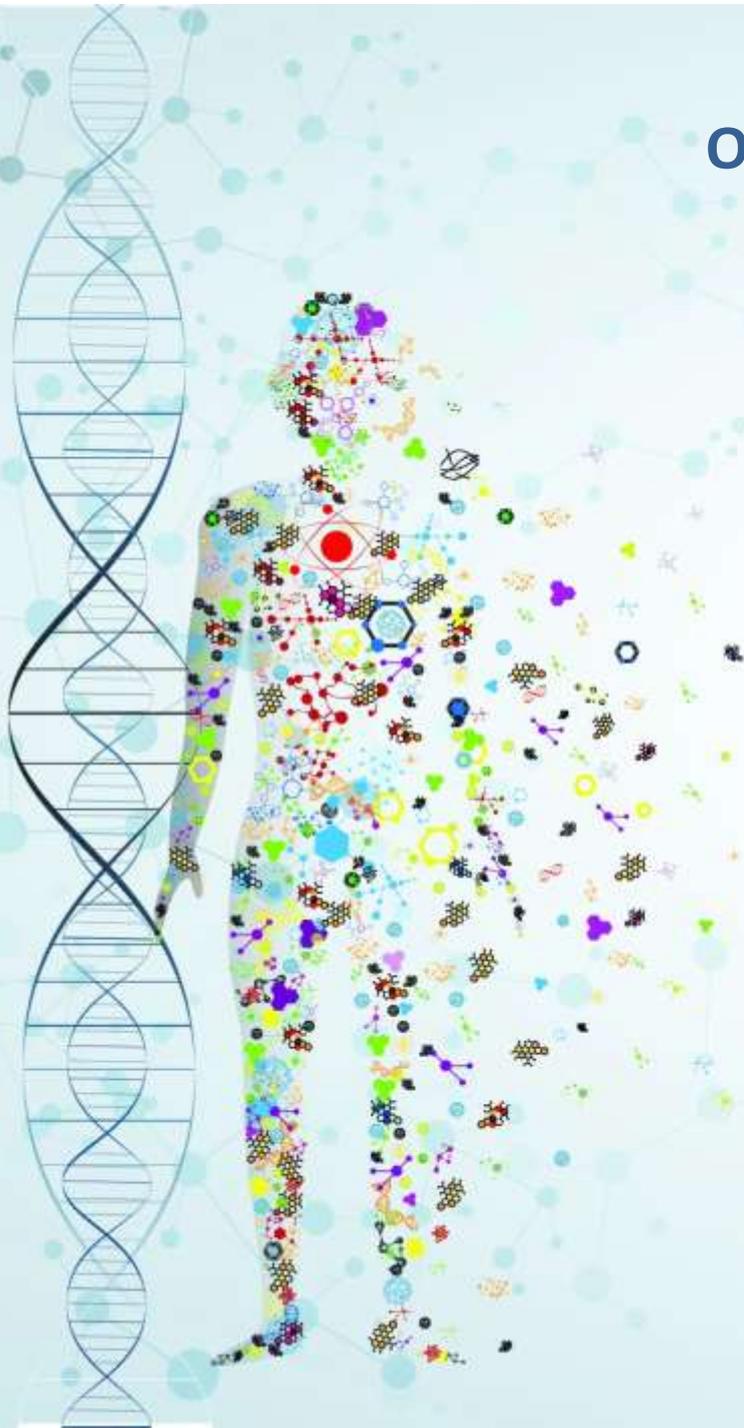
🍗 нежирное мясо    🌰 орехи    🥛 молочные продукты    🐟 рыба    🥚 яйца

+

🍯 **БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ: НАПРИМЕР, МЁД**

## От чего лучше отказаться?

заменитель сахара;  
газированная вода;  
выпечка;  
соль;  
фастфуды;  
сосиски, колбасы;  
продукты с искусственными  
жирами;  
консервированные  
продукты.



## Вещества способствующие долголетию

Каждый человек может составить собственную здоровую диету. Для этого достаточно ввести в рацион продукты с большим содержанием важных полезных микро и макроэлементов.

Среди них:

**антоциан и ликопин** — необходимы для защиты клеток, подвергающихся негативному воздействию ультрафиолета, защиты от преждевременного разрушения;

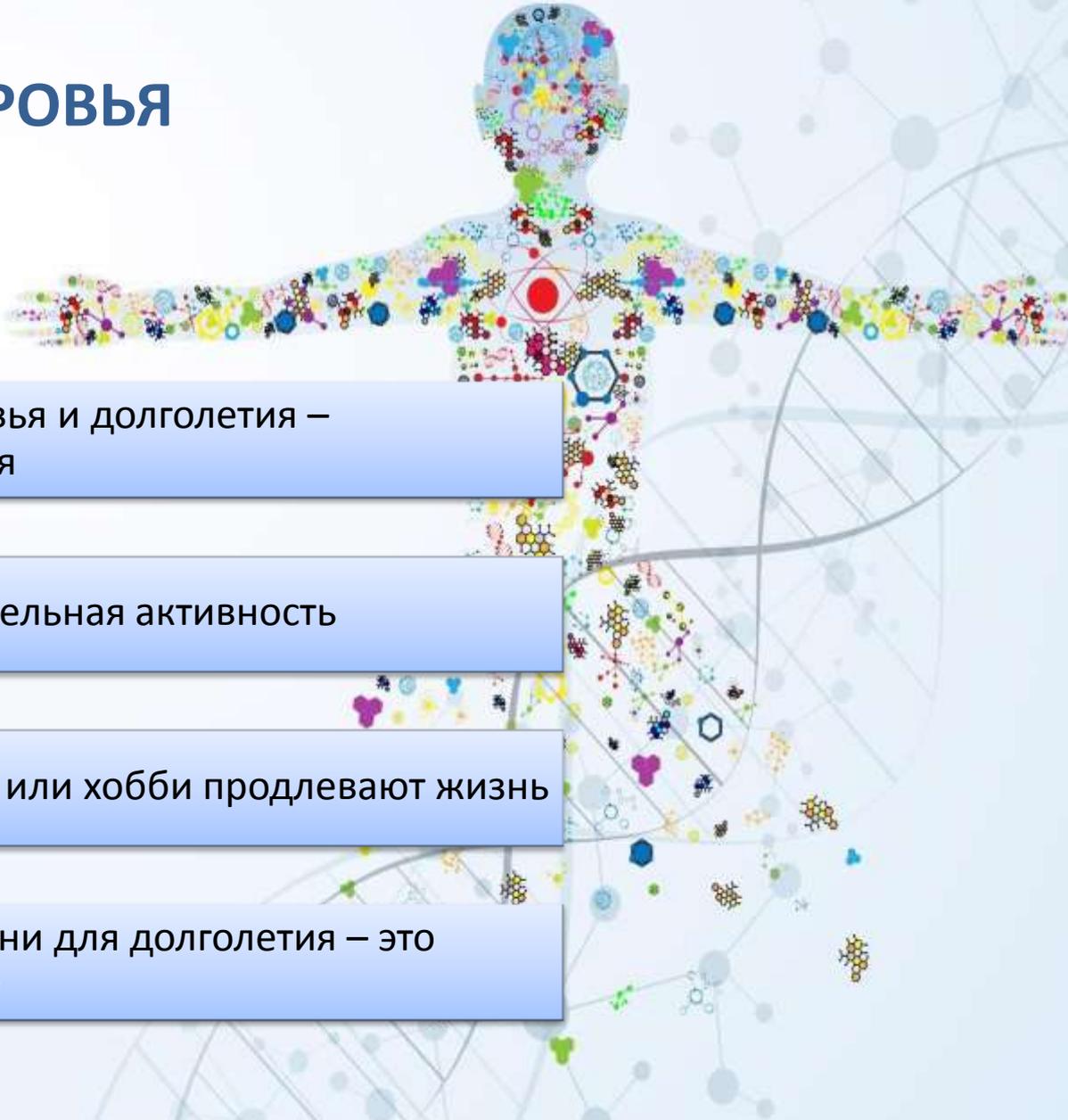
**витамин А и биотин** (витамин группы В) — одни из основных элементов красоты и молодости;



## Вещества способствующие долголетию

- 
- селен** — участвует в синтезе вещества глутатиона, восстанавливающего поврежденные клеточные структуры;
  - кремний** — стимулирует синтез коллагена;
  - витамин С** — сильный антиоксидант, основа иммунной системы;
  - витамин Е** — восстанавливает клетки, позволяет сохранять увлажненность кожных покровов;
  - Коэнзим Q10** — еще один очень сильный антиоксидант;
  - мононенасыщенные жиры** — имеют противовоспалительные функции, увлажняют кожу, защищают от негативного воздействия свободных радикалов, улучшают кровообращение и функции мозга.

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ



Одно из правил здоровья и долголетия –  
правильный режим дня

Ежедневная двигательная активность

Интересная работа или хобби продлевают жизнь

Ещё одно правило жизни для долголетия – это  
позитивное мышление

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

vetliva 

## спорт

### БОЛЬШЕ НАХОДИТЕСЬ В ДВИЖЕНИИ:



передвигайтесь пешком  
(например, от работы до дома)



займитесь садоводством



выбирайтесь на  
велосипедные прогулки



танцуйте



Необязательно заставлять себя заниматься спортом, если у Вас вообще не лежит душа к нему: будьте собой и наслаждайтесь активным отдыхом по вкусу!

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

## СОН

### НЕОБХОДИМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА:

	4 - 11 месяцев	-	12 - 15 часов
	1 - 2 года	-	11 - 14 часов
	3 года - 5 лет	-	10 - 13 часов
	6 - 13 лет	-	9 - 11 часов
	14 - 17 лет	-	8 - 10 часов
	18 лет - 64 года	-	7 - 9 часов



Ложиться спать нужно до 00:00, т.к. в этот период стимулируется выработка гормона мелатонина, необходимого для бодрости днем и крепкого сна ночью

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ



## ⚡ стресс

### НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА:



нервную систему



мозговую активность



имунную систему



мышечную систему



ЖКТ



сердце



дыхательную систему



кожу



Необходимо не только стараться избегать «плохих моментов», но и постоянно заниматься любимыми делами: играть в шахматы, кушать вкусную еду, смотреть фильмы и читать книги, общаться с родными и друзьями!

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

vetliva 

## ✘ МИФЫ



**ВОДА**



обязательно  
выпивать не менее  
2 л воды в день



организм сам  
подскажет,  
когда и сколько  
воды выпить



**ЗАВТРАК**



обязательный  
ранний плотный  
завтрак



если вы не готовы  
завтракать до 11 утра,  
не бойтесь начать  
свой день с обеда



**ТВ**



нельзя  
сидеть близко  
к телевизору



даже если Вы будете  
сидеть уткнувшись  
кончиком носа в экран,  
зрение Вы не испортите



**ВИТАМИНЫ**



можно самому  
назначать себе курс  
любых витаминов



витамины следует  
принимать только  
по назначению  
лечащего врача



**НЕ ЕСТЬ  
ПОСЛЕ 18:00**



нельзя принимать  
пищу после 18:00



просто не ешьте за  
3 часа до сна:  
чувство голода только  
навредит организму

Если вы  
будете  
придерживаться  
здорового  
образа жизни,  
результаты не  
заставят себя  
ждать!!!

