

# ДВИГАЙТЕСЬ

Даже несколько минут занятий физкультурой, обычная прогулка продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых резко сокращается после 30 лет. Регулярная физическая нагрузка "учит" организм справляться со старящими процессами.



Все эти правила - предложения внимательнее относиться к себе и своему телу.

Не потакать его капризам и лени, но также и не перегружать. Находить радость в полезных вещах. Правильно питаться, заниматься спортом, отдыхайте, работайте с удовольствием, и тогда долголетие, а главное, полноценная, насыщенная жизнь вам обеспечены!

## ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ДОЛГОЛЕТИЯ





Соблюдая в любом возрасте 4 простых правила, вы сохраните молодость на долгие годы.

## НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ



Излишняя полнота укорачивает жизнь на 4-8 лет. Если вы не занимаетесь физическим трудом или профессиональным спортом, то:

- женщине за 40 лет достаточно съедать пищи на **1500-1700 ккал в день**;
- мужчине - на **1800-2000 ккал**.

Чем старше вы становитесь, тем меньше калорий в день нужно вашему организму.

Если же в какие-то дни вы ударно поработали физически (поиграли в футбол с детьми или потрудились на даче), можно добавить себе еще 200-500 ккал. Главное - не увлекайтесь:

**лучше не доесть, чем переесть.**

## РАБОТАЙТЕ

Работать на полную катушку тяжело. Однако те, кто не работает совсем, выглядят на 5 лет старше своего возраста. У тех, кто слишком рано отказался от регулярной работы (неважно, физической или умственной), повышен **риск сердечно-сосудистых заболеваний.**

• Очень важно задавать работу своему мозгу: учить стихи, разгадывать кроссворды, изучать иностранные языки. Активная загрузка "серых клеток" не только сохраняет их работоспособность, но и активирует обмен веществ.



## РАДУЙТЕСЬ

Оптимисты живут дольше пессимистов. Позитивный настрой может защищать от развития болезней сердца. Неважно, что радости преходящи, важно, что человек им не чужд, что он в целом склонен улыбаться, а не плакать.

**Позитивный настрой можно выработать самостоятельно.**

**Постарайтесь в любой ситуации, особенно рутинной и будничной, искать сначала положительные моменты.**

# ПОДДЕРЖИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

## РАЗУМНО ПИТАЙСЯ

- Ежедневно употребляй 500 гр. овощей и фруктов
- Откажись от сладких газированных напитков и конфет, попробуй на десерт сухофрукты, морсы, орехи
- Ограничь употребление животных жиров, ешь цельнозерновые крупы, рыбу, мясо нежирных сортов (говядина, курица, индейка)
- Туши, отваривай, запекай пищу
- Сократи потребление соли – не досаливай готовые блюда
- Кушай дробно (5 раз в день небольшими порциями)
- Пей больше чистой воды



## ВЫСПАЙСЯ

- Соблюдай режим дня
- Проветривай комнату перед сном
- Уделяй на сон не менее 8 часов в сутки



# ОТБРОСЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ



- Не кури и не злоупотребляй алкоголем
- Посещай тренажёрный зал или плавательный бассейн
- Выбери активность, которая доставляет удовольствие: танцы, йога, спортивные игры, скандинавская ходьба, велосипед...
- Помни, что активность – это не только спорт: занимайся уборкой жилья, играй с детьми, гуляй с домашним питомцем

## ВКЛЮЧИ УДОВОЛЬСТВИЕ



- Ищи во всём позитив, старайся больше заниматься делами, приносящими удовлетворение
- Чаще выезжай на природу встречайся с друзьями
- Когда находится свободная минутка, удели её чтению новой книги или прослушиванию любимой музыкальной композиции



ГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики" министерства здравоохранения Краснодарского края  
[www.med-prof.ru](http://www.med-prof.ru)



# РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**ХОДЬБА** – ценное и важное средство лечебной и оздоровительной физической культуры. Это естественная и привычная форма мышечной деятельности. Во время ходьбы в работу включаются многие мышечные группы туловища, ног и рук. При самостоятельных занятиях ходьба – наиболее доступная, легко дозируемая форма занятий.

С лечебной целью применяется ходьба в медленном темпе (60-80 шагов в минуту, скорость продвижения не более 3 км/ч), в среднем (90-100 шагов в минуту, скорость 3,5-4,5 км/ч) и в быстром (100-120 шагов в минуту, скорость 5-6 км/ч).



## БЕГ

особенно полезен для профилактики ожирения. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Процентное соотношение ходьбы и бега, особенно, в первые 2-3 недели занятий, – 3:1.

Темп и ритм бега увеличиваются постепенно, частота сердечных сокращений не должна превышать 130-145 ударов в минуту.





# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

рекомендуется в качестве профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные занятия снижают риск артериальной гипертонии, уменьшают уровень холестерина в крови. Также они убирают мышечное напряжение в спине и шее и сопутствующие ему боли. При обычной ходьбе нагрузка идет на суставы и пятки, в то время как при новой скандинавской ходьбе нагрузка равномерно распределяется по всему телу.



## ЗАНЯТИЯ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО НАЧИНАТЬ С ЛЕГКОЙ РАЗМИНКИ:

1. Встали, потянулись руками вверх, не отрывая пяток от пола, удержали это положение 7 сек., опустили руки, расслабились. Повторить 5-7 раза.
2. Стоя. Энергичные рывки руками: правая вверх, левая вниз. Поменять руки. Повторить 5-6 раз.
3. Ходьба на месте, энергично размахивая руками, высоко поднимая колени, 30-60 сек.
4. Руки в стороны, ладони повернуть вверх. Рывки руками назад, ладони не опускаем, 7 раз, расслабить руки. Повторить 3 раза.



ГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики"  
министерства здравоохранения Краснодарского края

[www.med-prof.ru](http://www.med-prof.ru)