

## ЧЕЛОВЕКОМ

жно быть  
ому, сколько  
еловек: нельзя  
дячей работе и,  
ть при больших  
риентироваться  
утки среднему  
гачно 2000  
порий.

2

## ЗАВЕСТИ БУДИЛЬНИК НА ОБЕД



У человека ежедневно должно быть 3 приема пищи и 2 перекуса. Причем, приемы пищи означают полноценную еду – завтрак, обед, ужин (каши, супы, мясо, курицу, овощи, фрукты). Для перекусов – фрукты и овощи, на сладкое — сухофрукты, цукаты, фруктовые чипсы.

3



## СТОЛА

ть меньше соли  
и максимально



5

# НЕДЕЛЯ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!

**Долгая и активная жизнь -  
национальный приоритет!**



# ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ



## Неделя здорового долголетия

«Чтобы добавить годы к жизни,  
добавьте жизнь к годам»

*Алексис Каррель*



**Здоровое долголетие** — это не просто продление жизни, но и сохранение ее качества. В рамках Недели особое внимание уделяется основным вопросам профилактики:

**остеопороза**

**когнитивных  
нарушений**

**снижения  
мышечной  
массы**

**снижения  
сенсорных  
функций  
(слух, зрение)**

**падений  
пожилых  
и бытового  
травматизма**





## Профилактика остеопороза



Достаточное потребление  
**кальция и витамина D**

Регулярная **физическая  
активность** (ходьба, гимнастика,  
силовые упражнения)



Отказ от **вредных привычек** (курение, алкоголь)



## Сохранение сенсорных функций (слух, зрение)



Регулярные проверки у **офтальмолога и сурдолога**



Защита от **шума** и **ультрафиолета**



**Гигиена слуха и зрения** (ограничение громких звуков, перерывы при работе с гаджетами)



## Профилактика когнитивных нарушений



**Тренировка мозга** (чтение, кроссворды, изучение нового)

**Социальная активность** (общение, хобби, волонтерство)



Контроль **артериального давления** и **уровня сахара в крови**



## Борьба с саркопенией\*



**Сбалансированное питание** с достаточным количеством белка

Силовые и функциональные **тренировки**



**Физическая активность** (плавание, скандинавская ходьба, йога)

**Саркопения\*** - это возрастное снижение мышечной массы, силы и функциональности.



## Предотвращение падений и бытового травматизма



Улучшение **домашней безопасности** (противоскользящие коврики, хорошее освещение)

Ношение **удобной обуви** с фиксацией стопы



Использование **трости или ходунков** при необходимости

**Упражнения** на баланс и координацию

