***Советы по укреплению здоровья для пожилых людей***

***Сохраняйте молодость ума.***Регулярная работа Вашего мозга позволит сохранить умственную активность на должном уровне. Изучая что-то новое, читая познавательную литературу, получая актуальную информацию, рисуя красками замечательные картины, размышляя на интересные темы, Вы не только совершенствуетесь в своих интеллектуальных способностях, но и поддерживаете свой организм в крепком и здоровом состоянии. Не замыкайтесь в себе, посещайте культурные мероприятия, клубы по интересам и поддерживайте связь с близкими.



***Мыслите позитивно****.*Осознанное поведение и мысли способны творить чудеса. Не акцентируйте своё внимание на отрицательных явлениях в своей жизни, а напротив, думайте позитивно. Таким образом Вы привлекаете в свою жизнь больше счастливых моментов. Положительный жизненный настрой поможет справиться с недугами и ощущать себя в гармонии с окружающим миром.

***Соблюдайте режим дня.***Во сне человек восстанавливает свои физические и психические силы. Старайтесь спать 7-8 часов в сутки, создавая комфортные условия для сна: удобный матрас и подушка, оптимальная температура в комнате.

***Следите за своим питанием****.* Обязательно в рацион пожилого человека должно входить оптимальное количество клетчатки, содержащейся в сырых овощах, фруктах, злаках. Это способствует профилактике застойных явлений в кишечнике, улучшая перистальтику. Для поддержания нормальной жизнедеятельности обязательное соблюдение принципов правильного полноценного и сбалансированного питания. Включайте в питание продукты, богатые витаминами, минералами и Омега-3 жирными кислотами.

***Занимайтесь физкультурой****.*Физические упражнения являются средством профилактики многих проблем пожилого возраста, связанных со здоровьем. Физкультура благоприятно сказывается и на психологии человека, у него появляется жизнеутверждающая взгляд на мир и бодрое состояние духа, позитивно влияет на работу мозга, увеличивает выносливость организма. Выбирайте упражнения по душе: прогулки в парке, плавание, танцы, скандинавская ходьба или легкая зарядка.

***Контролируйте свои болезни.*** Регулярно контролируйте давление, уровень сахара в крови и проходите обследования, а также не занимайтесь самолечением. При первых признаках заболеваний немедленно обратитесь в лечебное учреждение. Только от Вашего доверия к врачу, к назначаемому курсу лечебных мероприятий и постоянного контроля с Вашей стороны зависит исход заболевания.

***Откажитесь от вредных привычек.*** Отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя является важным шагом к сохранению Вашего здоровья: снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, хронических болезней лёгких и печени, улучшается работа иммунной системы, продлевая тем самым активную и здоровую жизнь.