

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Физическая гимнастика:

- дыхательные упражнения
- пальчиковая гимнастика
- разминка суставов
- упражнения для позвоночника
- упражнения на равновесие и координацию движений
- самомассаж
- упражнения для глаз



Дозированные пешие прогулки

Шаг равномерный, дыхание через нос, вдох на 1-2 шага, выдох на 3-4 шага. Возьмите за правило каждый день бывать на воздухе: сходите в парк, съездите в лес, насладитесь осенним пейзажем, летним восходом, весенним первым солнышком и т.д.



Согласитесь, нет ничего сложного в соблюдении этих принципов. Надо только настроиться на долгожительство. И тогда Вы сами удивитесь, как просто оставаться молодым



«Горячие линии»

министерства социального развития
Новосибирской области:

8-800-100-00-82

по вопросам
социальной
защиты
населения

8-800-100-00-19

по вопросам опеки и
попечительства,
защиты прав детей

«Горячие линии» действуют ежедневно по будням
с 14:00 до 15:00

Звонок с любого телефона бесплатный!

Сайт министерства социального развития НСО -
www.msr.nso.ru

Тем, кому за...

Правила активного долголетия

«Мы должны прибавить
не годы к жизни,
а жизнь к годам»
И. Сеченов



Новосибирск
2014



Отец науки о старении – геронтологии – Илья Ильич Мечников был убеждён, что запаса прочности человеческого организма должно хватить **как минимум на 120 лет**

«Кодекс долгожительства» по Мечникову таков:



- ↔ рациональное питание
- ↔ отказ от вредных привычек – курения, алкоголя, переедания, пристрастия к сладостям
- ↔ правильное чередование и организация труда и отдыха
- ↔ прочный жизненный стереотип
- ↔ благополучная и долгая семейная жизнь
- ↔ положительные эмоции

Основные заповеди правильного питания:

- ↔ свежеедение - пища должна готовиться из свежих продуктов и съедать её необходимо сразу
- ↔ сыроедение - использование сырых вегетарианских блюд. Благоприятно при ожирении, гипертонии, атеросклерозе
- ↔ сбалансированность, разнообразие продуктов
- ↔ сезонность питания - весной и летом увеличивайте количество растительной пищи, в холодное время года добавляйте в рацион пищу, богатую белками и жирами
- ↔ **не переедать**

Рекомендуемый питьевой режим пожилого человека - 1,5 - 2 литра в день, особенно полезна талая вода



Сайт министерства социального развития НСО - www.msrr.nso.ru

Геронтологами доказано, что старость можно приостановить с помощью двигательной активности

Древнегреческий философ Аристотель писал:

«НИЧТО ТАК НЕ ИСТОЩАЕТ И НЕ РАЗРУШАЕТ ЧЕЛОВЕКА, КАК ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ»



Посоветуйтесь с лечащим врачом и займитесь доступными для Вас физическими упражнениями: это увеличит запас Вашей физической и психической энергии

Пожилому человеку достаточно заниматься ежедневно 10 – 15 минут физической культурой