



С возрастом особенно актуальной становится проблема

полноценного сна человека. Часто пожилые люди страдают бессонницей. Для хорошего ночного отдыха желательно не переедать на ночь, не пить менее чем за три часа до сна кофе, чай, шоколад, проветривать спальню, стараясь спать при температуре не выше 18 градусов. При такой бодрящей температуре человек гораздо дольше сохранит состояние молодости.

Положительные эмоции – это один из принципов здорового образа жизни. Доброжелательное отношение к другим людям, юмор, оптимизм – вот, что должно в нас присутствовать. Нужно научиться концентрироваться на хороших мыслях и радоваться каждому дню. В нашей жизни всегда должен



присутствовать смех. Он полезен для здоровья. От смеха укрепляются мышцы живота, лица, улучшается дыхание, нормализуется сердцебиение, отступает боль, улучшается аппетит, сгорают калории.

Как видите здоровый образ жизни – это не так скучно, как могло показаться сначала. Наоборот, благодаря ему жизнь пожилого человека может стать более радостной, бодрой и счастливой. Тем более, сам по себе здоровый образ жизни ни в коем разе не имеет каких – либо ограничений и способен принести реальную пользу каждому человеку.



Здоровый образ жизни для пожилого человека





Здоровый образ жизни касается не только молодых, но и пожилых людей. И как бы нам не казалось, что пожилой человек может тихо сидеть на скамеечке рядом с домом и вспоминать о былом, в реальности это не так. Пожилой возраст – это время осмысления своей жизни, умения видеть истинные ценности, а не только пассивного отдыха. Состояние здоровья пожилого человека – играет, пожалуй, основную роль, как в его физическом, так и психическом состоянии.

Надо понимать, что люди умирают не от старости как таковой, а от болезней. И защитить свой организм от болезней, или как минимум улучшить качество жизни при наличии хронических или неизлечимых заболеваний вполне по силам каждому пожилому человеку, естественно не только самостоятельно,

но с участием врачей. Поэтому **здоровый образ жизни является залогом поздней старости, хорошего психического состояния, нормальной интеллектуальной и физической активности.**

Основы здорового образа жизни чрезвычайно просты: рациональный, продуманный и удобный режим дня, отказ от вредных привычек, умеренное и сбалансированное питание, точно такие же умеренные и систематические физические нагрузки, хороший сон и положительные эмоции.

Возьмем распространенные вредные привычки: переедание, алкоголь, курение. Они серьезно сокращают жизнь, так как провоцируют риск появления серьезных заболеваний.

Умеренное дробное питание способно значительно продлить нашу жизнь.



Вспомните, как выглядят долгожители, ведь все они отличаются худосочностью. Их питание обычно умеренное.

Здоровый образ жизни, конечно, не предполагает жизнь впроголодь, но сократить общий объем потребляемой пищи, сбалансировать ее качество путем сокращения углеводов и животных жиров, и увеличения потребления зелени, овощей и рыбы вполне возможно.

Умеренная физическая активность также входит в понятие здоровый образ жизни.



Дело в том, что в процессе движения происходит улучшение кровообраще

ния, уменьшение потерь костной массы и даже повышение плотности костей, что значительно сокращает риск переломов. Есть нагрузки, полезные всем: например ходьба, она хороша еще и тем, что позволяет улучшить работу всех органов и систем человека. Рекомендуется также умеренный труд на свежем воздухе, например, в саду. Одним словом, движение – жизнь!