

ПРОСТЫЕ
ПРАВИЛА



5 ПРИВЫЧЕК ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ



Рассказывает главный
внештатный специалист
Минздрава России по терапии
и общей врачебной практике
Оксана Драпкина

*Заботьтесь о себе, и помните, что маленькие
шаги ведут к большим изменениям*



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



1 Питание

Чтобы оставаться в отличной форме и продлить свою жизнь, важно следить за рационом.

Необходимо ежедневно потреблять не менее **пяти порций свежих фруктов и овощей** — это примерно 400 граммов.

Обязательно **включите в меню рыбу**, стараясь есть её не реже двух раз в неделю. Общая норма — не менее 200 граммов.

Также обратите внимание на **количество соли**: старайтесь не превышать 5 граммов в день, учитывая соль, уже содержащуюся в продуктах.



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

2 Отказ от вредных привычек



Каждый второй курильщик умирает из-за болезней, связанных с курением, и почти половина из них не доживает до 50 лет.

Это подчеркивает важность **отказа от курения**.



Также стоит помнить, что **безопасного уровня потребления алкоголя не существует**.

Алкоголь — психоактивное вещество с высоким потенциалом для зависимости и канцерогенным риском



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

3 Качественный сон

Взрослым, как правило, нужно спать от 7 до 9 часов в сутки, хотя диапазон допустимого сна варьируется от 6 до 10 часов.

Заботьтесь о своем сне, ведь хороший отдых — это залог не только физического, но и психического благополучия!





ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

4

Физическая активность

Не забывайте о движении!

Рекомендуется уделять физической активности **от 150 до 300 минут умеренной** нагрузки или **от 75 до 150 минут интенсивной активности** в неделю.

Недостаток физических упражнений значительно увеличивает риск преждевременной смерти — на 20-30%. Это серьезный аргумент в пользу регулярных тренировок.



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

5 Социальная активность

Исследования показывают, что активное общение и поддержание социальных связей связаны с более высокой продолжительностью жизни.

В то время как социальная изоляция может увеличить риск смерти на 26%, сильные и стабильные отношения с окружающими могут стать **источником радости и опоры**.

