**Как дожить до 100 лет**?

Ваш ровесник из Германии, скорее всего, доживет до 83 лет. Испанка вполне может отпраздновать 85-летие. Хотите жить еще дольше - все просто - главное знать секреты долголетия.

Три составляющих долголетия

1. Питание. В рационе должны быть овощи и фрукты, в том числе и в свежем виде. Полезно добавить в меню: бобы, рыбу, орехи, чеснок, оливковое масло, темный шоколад, цельные злаки. Главное правило - не переедать.

2. Физическая активность – залог того, что организм будет неплохо чувствовать себя и через 80 лет после рождения. Не обязательно бегать марафон. Подойдут прогулки, йога и утренняя зарядка.

3. Психологическая атмосфера. Важно не столько избегать стресса, сколько уметь нивелировать его. Найти работу по сердцу. Проводить больше времени с теми, кого любишь. Высыпаться. Баловать себя. Чаще смеяться.

Подытожим. Чтобы дожить до ста лет, делайте следующее. Важно начать сегодня:

* Составьте список заболеваний, типичных для ваших родителей и бабушек. Обсуди с врачом способы профилактики этих недугов.
* Пересмотрите свой рацион питания. Достаточно ли разнообразно вы питаетесь? Каков процент растительной пищи в меню?
* Стремитесь к умеренной физической активности каждый день.
* Сформулируйте цель, ради которой стоит просыпаться каждое утро. Смыслом жизни может быть семья, дети, хобби, общественная работа или путешествия – любая деятельность, которая дает ощущение радости и нужности.
* Найдите подходящий тебе способ нивелировать ежедневный стресс. Прекрасно работают полноценный восьмичасовой сон, молитва или медитация, общение с друзьями и любимыми людьми.

[**https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/fizicheskaya-aktivnost-zdorovoe-budushchee/index.php?sphrase\_id=56971https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/fizicheskaya-aktivnost-zdorovoe-budushchee/index.php?sphrase\_id=56971**](https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/fizicheskaya-aktivnost-zdorovoe-budushchee/index.php?sphrase_id=56971https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/fizicheskaya-aktivnost-zdorovoe-budushchee/index.php?sphrase_id=56971)

#Уралздоров #здоровыйурал