**Активное долголетие**



Жить долго, оставаясь здоровым и активным, – посильная задача. Да, и начать путь к долголетию никогда не поздно.

Для этого не придется переезжать в высокогорные деревушки или добровольно отказываться от всех радостей жизни. Достаточно сказать несколько «да» и «нет».

**Нет – переработанным пищевым продуктам**

Обилие **переработанных продуктов** – одно из самых вредных изменений в [диете современного человека](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/dieta-sovremennogo-cheloveka). В процессе производства такая пища насыщается лишней [солью](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/sol), [сахаром](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-otkazatsya-ot-lishnego-sahara) и [жирами](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/otkuda-beretsya-lishnij-zhir). В то время как витамины и клетчатка – [разрушаются](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-sohranit-vitaminy-pri-gotovke).

Результат такой диеты – распространение эпидемий сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, [рака](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/chto-takoe-rak) и [диабета](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/chto-takoe-diabet).

**Да – овощам и фруктам**

Ежедневно употребляя [овощи](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/skolko-ovoshhej-nuzhno-cheloveku) и [фрукты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-est-bolshe-fruktov), вы обеспечиваете организм веществами, замедляющими старение: [витаминами](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/naturalnye-vitaminy-iz-ovoshhej-i-fruktov) и [антиоксидантами](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/antioksidanty).

Даже обычная капуста, свекла и яблоки не только продлеваются жизнь, но и помогают поддерживать **здоровую массу тела**, а также уменьшают долю насыщенных жиров и сахара в рационе.

**Нет – курению**

Ученые считают курение **неотвратимой причиной смерти**. По некоторым оценкам, пристрастие к табаку лишает человека как минимум десяти лет жизни.

Если вы все еще курите – бросайте как можно скорее. Отказ от этой вредной привычки [заметен сразу](http://www.takzdorovo.ru/privychki/brosaem-pit-i-kurit/zachem-brosat-kurit): в первую очередь, приходит в норму давление и улучшается кровообращение. Кроме того, родные и близкие, наконец, перестанут быть [пассивными курильщиками](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/passivnoe-kurenie) по вашей вине.

**Да – другим удовольствиям**

Борьба со старением – это не отказ от удовольствий. Многие лакомства в разумных количествах: икра, жирная рыба, фрукты и горький шоколад – источник естественных природных антиоксидантов, способствующих продлению жизни.

Еще одно полезное удовольствие – это регулярный [защищенный](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/zachem-nuzhna-kontratseptsiya/) секс. Близость с любимым человеком вызывает полезные для здоровья положительные эмоции и может стать профилактикой заболеваний половой сферы.

**Нет – дивану**

**Как отсрочить старость**

Последствия [сидячего образа жизни](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/gipodinamiya) трудно излечить даже фанатичной работой в спортивном зале. Поэтому чаще [вставайте](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/chasto-vstavat-polezno-dlya-zdorovya) и [больше двигайтесь](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/bez-sportzala/prostye-sposoby-poluchit-bolshe-dvizheniya) в течение дня.

Не забывайте о том, что **полчаса движения в день** – необходимый минимум для взрослого человека.

**Да – движению**

Физическая активность сохраняет здоровье надолго. Для активной и продолжительной жизни вам пригодятся упражнения на выносливость, [гибкость](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/kak-pravilno/pravila-razvitiya-gibkosti) и координацию движений.

**Нет – злости**

Гнев – не самый лучший способ выразить свое негодование. Он не только портит отношения с окружающими, но и подрывает здоровье.

При сильном стрессе выделяется гормон стресса кортизол. Он негативно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, обмен веществ и [иммунитет](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/immunitet-kak-eto-rabotaet).

**Да – релаксации**

Умение расслабляться и бороться со [стрессами](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/stress-i-serdtse) – необходимое условие для продления жизни. Занимайтесь дыхательной гимнастикой, больше гуляйте и ищите лишний повод посмеяться. Положительные эмоции и душевное равновесие позволяют [жить дольше и здоровее](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/stress/stress-kak-poyavlyaetsya-vnutrennij-vrag).

**Нет – недосыпу**

Качество сна значительно влияет на продолжительность жизни. У регулярно недосыпающих людей риск преждевременной смерти [намного выше](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/smertelnyj-nedosyp). Зато полноценный здоровый сон [защищает от стресса](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/son-lechit-ot-stressa), депрессии и болезней сердца.

**Да – хорошему сну**

Создайте себе [идеальные](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/pravila-zdorovogo-sna) условия для сна: задерните шторы и проветрите спальню. Включите запись шума морских волн, воспользуйтесь берушами и маской для сна. От просмотра свежих сновидений не должно отвлекать ничего – особенно [свечение монитора](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/noutbuk-luchshij-drug-bessonnitsy).

**Нет – «плохой генетике»**

Специалисты считают, что продолжительность жизни только **на одну треть** зависит от наследственных факторов – например, предрасположенности к диабету или болезням сердца. Гораздо большее влияние на здоровье оказывает образ жизни: употребление спиртного, неправильное питание и недостаток движения.

**Да – профилактике**

Любую болезнь [легче и дешевле предотвратить](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/pochemu-profilaktika-tak-vazhna), чем потом лечить. Вы можете пройти обследование в [Центрах здоровья](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/chto-takoe-tsentry-zdorovya), минуя длинные очереди в поликлиниках и дорогостоящие анализы в платных лабораториях.

Следуйте рекомендациям специалистов Центров – и результаты следующего обследования вас приятно удивят.

**Самое важное**

Здоровье и долголетие – в ваших руках. Правильно питайтесь, много двигайтесь, высыпайтесь и регулярно проходите обследования у специалистов.