

# С 4 по 10 мая- Неделя здорового долголетия.

04 мая 2026 г.

Профилактика заболеваний



## С 4 по 10 мая проходит Неделя здорового долголетия.

Быть долгожителем — это не просто перешагнуть через почтенный возраст, а сохранять бодрость, интерес к жизни и хорошее самочувствие на всём её пути.

Современная наука подтверждает: то, как мы чувствуем себя в зрелые годы, напрямую связано с нашими повседневными привычками, отношением к себе и заботой о душевном равновесии.

Вот что помогает оставаться активным и энергичным как можно дольше:

### **Движение и тело:**

- регулярная активность: утренняя разминка, пешие прогулки, упражнения с собственным весом;
- отказ от вредных привычек;
- сбалансированное питание с достаточным количеством белка и клетчатки.

### **Забота о здоровье:**

- проходить диспансеризацию раз в год;
- следить за давлением, сахаром, холестерином и весом;

- если есть хронические болезни — не пропускать визиты к врачу;
- делать прививки.

**Для ума и души:**

- тренировать мозг: решать логические задачи, осваивать новое;
- не замыкаться в себе: общаться с близкими, ходить в театры и музеи;
- сохранять позитивный настрой;
- спать по 7–8 часов.

**Особенно полезно в старшем возрасте:**

- аэробные нагрузки: быстрая ходьба, плавание, танцы, велосипед, бег, подвижные игры;
- силовые упражнения (2+ раз в неделю) на все группы мышц;
- тренировки равновесия: йога, пилатес, тай-чи, работа в саду, специальная гимнастика — они помогают снизить риск падений.