



“ЗДОРОВОЕ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ”

Жить долго, оставаясь здоровым и активным, – посильная задача. Да, и начать путь к долголетию никогда не поздно. Достаточно сказать несколько “Да” и “Нет”!!!

Нет – переработанным пищевым продуктам!!!

В производстве таких пищи используется лишней солью, сахаром и жирами. В то время как витамины и клетчатка – разрушаются.

Да – овощам и фруктам!!!

Ежедневно употребляя овощи и фрукты, вы обеспечиваете организм веществами, замедляющими старение: витаминами и антиоксидантами.

Да – профилактике!!!

Любую болезнь легче и дешевле предотвратить, чем потом лечить.
Регулярно проходить обследование в Центрах здоровья.

Да – релаксации!!!

Умение расслабляться и бороться со стрессами – необходимое условие для продления жизни. Занимайтесь духовской гимнастикой, больше гуляйте и видите лишний повод посмеяться.

Нет – курению!!!

Нет – дивану!!!

Да – движению!!!

Нет – недосыпу!!!

Да – хорошему сну!!!



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