

## НАСКОЛЬКО ПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЫ ВЕДЁТЕ?

Ответьте на следующие вопросы, чтобы выяснить это:

1. Если вам предстоит небольшой путь, вы скорее пойдете пешком или предпочтете поехать на машине?
2. Прогуливаетесь ли вы по вечерам или в выходные?
3. Достаточно ли у вас физических нагрузок, заставляющих вас вспотеть (работа по дому, мытье машины, работа в саду, огороде)?
4. Когда вы едете в автобусе, сходите ли вы на остановку раньше, чтобы пройти остаток пути пешком?

Если вы ответили «нет» на некоторые



вопросы, вы бы многое выиграли, если бы стали вести более подвижный образ жизни.

### Полезные советы

✓ Ешьте меньше животных (насыщенных) жиров. Покупайте самое постное мясо, которое вы можете себе позволить. Удаляйте весь видимый жир и снимайте кожу с курицы.

✓ Используйте для готовки растительное масло (например, подсолнечное, кукурузное или оливковое) и мягкие (растительные) маргарины для бутербродов.

✓ Выбирайте обезжиренные молочные продукты, такие как йогурт с низким содержанием жира, обезжиренное молоко и сыр.



✓ Попробуйте регулярно есть рыбу. Необходимо есть жирную рыбу (например, сельдь, скумбрию,

сардины, тунца, включая консервированную рыбу) по крайней мере, раз в неделю.

✓ Съедайте не менее 5 порций фруктов, овощей и бобовых (бобов, красной фасоли, чечевицы) в день.

✓ Регулярно ешьте блюда, приготовленные из продуктов, содержащих крахмал: картофеля, круп, злаков, риса, а также изделия из макарон и хлеб. Если есть возможность, выбирайте продукты из муки грубого помола.

✓ Ешьте меньше сахара. Нет необходимости отказываться от сладкого совсем, просто выбирайте напитки без сахара и используйте его заменители.

✓ Старайтесь выпивать полтора литра жидкости в день. Вы можете увеличить употребление воды, но также пейте фруктовые соки и молоко.

✓ Избегайте чрезмерного употребления соленых продуктов, а также сократите количество соли, которое вы добавляете в пищу при готовке и за столом. Замените соль травами и специями.



## **Советы для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:**

- берегите здоровье;
- не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
- делайте зарядку, активно отдыхайте, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;
- спите не менее 7,5 часов в день, сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;



- откажитесь от курения;
- обязательно имейте свои увлечения, они помогают расслабиться и сделают жизнь разнообразной.

*Приходите к нам в библиотеку, расположенную по адресу: г. Гусь-Хрустальный, ул. Калинина, д. 34.*



**С праздником!**  
**С днем пожилого человека!**  
**Здоровья, радости, добра!**  
**Прожить еще хотя б полвека,**  
**И не грустите никогда!**  
**Удачи, светлых ярких дней!**  
**Забуть про все свои невзгоды**  
**Побольше преданных друзей.**  
**Не властны ведь над вами годы!**

**МБУ «Городской библиотечный информационный центр»**

# **Эликсир здоровья и долголетия**

**В рамках Декады пожилых людей**



**2023 г.**