

# «Будущее России – здоровая молодёжь»

ВЫСТАВКА-ПРИЗЫВ



Для того чтобы не пришлось проводить лечение серьёзных заболеваний, нужно следить за состоянием своего здоровья и стараться предупредить с юного возраста факторы, которые могут спровоцировать развитие недуга.

Хорошее самочувствие – это самая большая ценность в жизни. Многие молодые люди не осознают этого факта, поэтому продолжают халатно относиться к собственному здоровью. Сохранение здоровья зависит от нескольких факторов.



# Как же сохранить здоровье молодым людям на долгие годы?

**Минимизация стресса.** Регулярный стресс, психологическое выгорание и депрессивное настроение подтачивают здоровье сердечно-сосудистой системы. А именно заболевания сердца являются одной из главных причин ранней смертности во всем мире.



**Питание.** Нет достаточной доказательной базы, что определенный тип питания продлевает жизнь. Но, согласно статистике, люди, придерживающиеся так называемого правильного питания, живут дольше. Если ваша пища богата белком, овощами, сложными углеводами и жирами омега-3, в ней достаточно витаминов и минералов, то есть большая вероятность, что вы продлите себе жизнь.



**Физическая активность.** Не обязательно быть супер атлетом, достаточно много двигаться в течение дня, и хотя бы несколько раз в неделю делать гимнастику и заниматься с отягощениями. Доказано, что пожилые люди, занимавшиеся фитнесом, сохраняли больше полезной мышечной массы, благодаря чему были более подвижны и меньше страдали заболеваниями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, чем их менее активные сверстники.



**Отказ от вредных привычек.** Если ваша цель - прожить как можно дольше, то лучше отказаться от вредных привычек полностью.

