

12 правил активного долголетия.

Контролируйте свое артериальное давление:



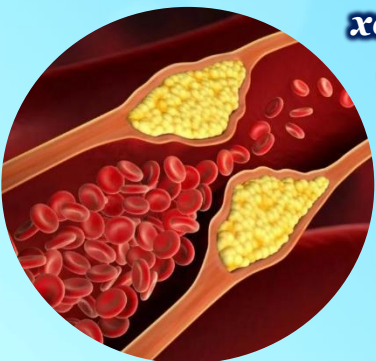
Уровень вашего давления не должен быть выше 140/90. В случае его повышения обязательно обращайтесь к врачу;

Контролируйте уровень сахара в крови:

Максимально допустимый уровень сахара в крови натощак - 6,2 ммоль/л.;



Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови:



Максимально допустимый уровень - 5 ммоль/л. В случае его повышения необходимо обратиться к врачу;

Укрепляйте иммунитет.

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.



Старайтесь как можно больше двигаться:

10,000 шагов в сутки, езда на велосипеде, и любые другие прогулки на свежем воздухе, позволят вам сохранить здоровье на долгие годы!



Будьте активны! Не теряйте интерес к жизни!;

Не курите:

Курение сокращает жизнь человека более чем на 10 лет;



Не злоупотребляйте алкоголем;



Не пере едайте:

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!;



**Следите за
своим весом и
своей талией.**

Ее окружность
должна быть не
больше 102 см у
мужчин и 88 см у
женщин.



**Не
подсаливайте
пищу:**

Уберите
солонку со стола
и не
подсаливайте
пищу. Много соли в
пище - это дорога к
гипертонии. Пересоленная пища —
прямой путь к гипертонии;



**Улыбайтесь
чаще!**

Позитивное
настроение
увеличивает
продолжение
жизни!



**Мы рады видеть Вас
в нашей библиотеке!**

По всем интересующим Вас вопросам
обращайтесь по адресу:

453020,
Кармаскалинский район,
с. Кармаскалы,
Речной переулок 7/1
(3 этаж)

Наши сайты:

<http://karm-cbs.ru> (ЦБС)
<https://cbkarm-bibl.ru/> (ЦБ)
<https://karm-rdb.ru/> (ДБ)

ВК: [biblotekakarm](https://vk.com/chitayvrdb)
ВК: <https://vk.com/chitayvrdb>

https://t.me/karm_cbs

**12 правил
активного
долголетия**

