СЕКРЕТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ имени В.Р. БОЯНОВОЙ

СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- походы в театр, на выставки
- общение с друзьями и родственниками

ЕЖЕГОДНЫЙ ОСМОТР У ВРАЧА

- вакцинация
- взвешивание
- слух, зрение
- не заниматься самолечением

ПОДДЕРЖАНИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ

- разгадывание кроссвордов
- логические игры и задачи
- хорошее настроение
- шахматы

РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- зарядка
- прогулки
- плавание
- тай-чи, йога
- силовые упражнения

УВЛЕЧЕНИЯ

- чтение книг
- садоводство
- рукоделие
- прослушивание приятной музыки

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- курение, алкоголь
- малоподвижный образ жизни

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- мясо, птица, рыба, творог
- 400 гр. овощей и фруктов
- 1,5 литра жидкости
- меньше выпечки, сахара и конфет

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Тел.: 377-300 • УЛ. ЖЕРДЕВА 100, УЛ.СОВЕТСКАЯ 32Б