



Возраст - это совсем не та дата, которая указана у вас в паспорте. Это то, как вы в

**Память** со временем ухудшается, потому что клетки мозга

**Сердечно - сосудистая система** изнашивается. **Кожа** начинает давать сбои. **Фв**

**Нервы** с каждым годом становятся менее чувствительными, появляются болезненные ощущения и слабость во всем теле. Что делать? Поменьше нервничать, соблюдать режим труда и отдыха, после 35 лет отдыхать не менее 2 раз в год по 2 недели.

**Обмен веществ** с течением времени замедляется, изменяется гормональный фон, поэтому с годами увеличивается вес, от которого сложно избавиться. Поэтому после 40 лет сократите потребление пищи примерно на треть, вводите в свой рацион больше овощей, фруктов, морепродуктов. Сохранить молодость и долголетие помогут следующие продукты:

**Рыба** - в ней содержатся жирные кислоты. Они защищают сосуды от старения и образования в них бляшек. Ешьте ее 3 раза в неделю.

**Яблоки**. Ешьте 1 яблоко в 2 дня и вы будете защищены от болезни Альцгеймера и Паркинсона.

**Зеленый чай** обладает антиоксидантными свойствами, которые защищают клетки от старения.

**Кефир**. Его нужно употреблять ежедневно. Он содержит витамин Д, который укрепит кости и защитит мышцы от преждевременного изнашивания и дряблости.

**Помидоры**

содержат замечательное вещество



**Корица.** Всего одна щепотка этой приправы в день способна надолго продлить молодость сердечно - сосудистой системы, она очищает сосуды от холестериновых бляшек и выводит из организма токсины.

И, конечно продлению активной жизни людей старших возрастов способствует регулярная активность. Физическая нагрузка должна дозироваться, как лекарство и применяться только после консультации с лечащим врачом. Ведь, естественно чем дольше живет человек, тем больше у него может быть перенесенных заболеваний, часть из которых не проходит бесследно.

**Будьте здоровы, живите долго и счастливо!**