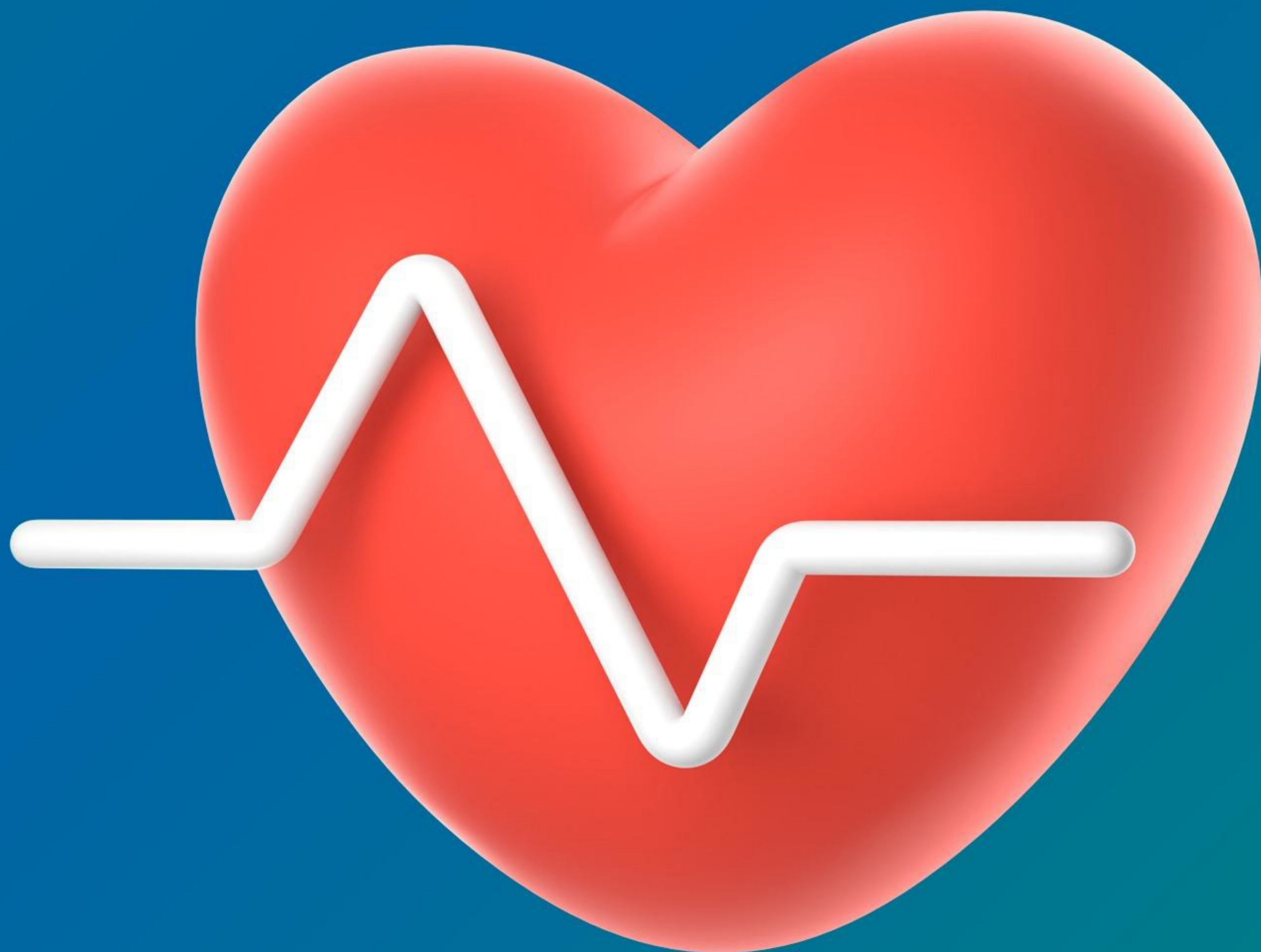


**Активное долголетие** – это процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья и повышения качества жизни в ходе старения



# Что нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье?

**Бодрость тела сохраняют**  
физическая активность,  
контроль веса, давления,  
уровня сахара и холестерина



**Поддержат мозг —**  
разнообразные увлечения  
и социальная активность



# 5 простых советов представителям старшего поколения

1. Найдите близких по духу людей, с которыми вам интересно и приятно общаться
2. Не ленитесь. Старайтесь каждый день выходить из дома
3. Пейте тёплую воду без добавок небольшими глотками на протяжении всего дня
4. Когда Вы отправляетесь на приём к врачу, подготовьте список всех лекарств, которые вы принимаете, с указанием доз и кратности приёма
5. Всегда старайтесь сохранять позитивный настрой, начинайте свой день с хороших и приятных мыслей

**Позаботьтесь о своём  
здоровье – пройдите  
диспансеризацию!**

**ЭТО БЕСПЛАТНО**

По итогам комплексного обследования  
можно выявить хронические заболевания  
или риски их возникновения

Можно получить рекомендации  
по оптимальной физической активности

**Старость – это не болезнь,  
а естественный процесс,**  
но бережное отношение к  
своему здоровью позволяет  
значительно продлить  
продолжительность жизни  
и дольше оставаться  
активным!

**1 октября**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ  
ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА**

