



Что необходимо для

поднятия

жизненного тонуса

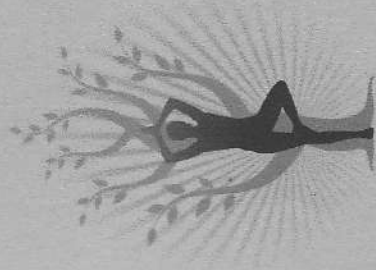
пожилых людей

МОЖЕТ...
ДЛЯ?
ТОНУСА?



Поддержать иммунитет в пожилом возрасте помогают:

- 1** **Распорядок дня.** Обозначить временные рамки для приема пищи, прогулок, увлечений и сна. Стоит помнить, что сон необходим не только ночью, но и днем (хотя бы полчаса) - ведь это позитивно скажется на повышении иммунитета;
- 2** **Прогулки на свежем воздухе.** Гулять необходимо, как минимум 20-30 минут в день.
- 3** **Снижение уровня стресса.** Не стоит волноваться, ведь в силах любого человека минимизировать эти очаги стрессового возбуждения, а также по рекомендации врача при необходимости принимать успокоительные препараты.
- 4** **Умеренные физические нагрузки.** Людям, в особенности пожилым, необходимо постоянно двигаться, чтобы разгонять кровь по организму и держать мышцы в тонусе. С этим может помочь: зарядка по утрам, скандинавская ходьба или просто прогулки.



5 **Сбалансированное питание, обогащенное витаминами и минералами.** Необходимо добавить в рацион овощи, фрукты и другие продукты, обогащенные витаминами. Кушать лучше всего в одно и то же время и небольшими порциями для её лучшего усвоения. Также в таком возрасте необходимо употреблять больше жидкости.

6 **Посещение врачей и обследования.** Как и писалось ранее, это очень важный пункт. Ведь выявление заболеваний на начальных стадиях значительно облегчает процесс лечения и сокращает период восстановления. Если посещать врачей с рекомендуемой периодичностью, можно избежать множества проблем со здоровьем.

Заключение

Правильно питайтесь, занимайтесь физической активностью (но не переусердствуйте), принимайте витамины, пейте очищенную воду, обогащенную минералами, и ходите к врачам, чтобы следить за своим здоровьем и не допускать развития серьезных заболеваний.

