

Продолжайте заниматься силовыми тренировками. Они помогают поддерживать мышечную массу, плотность костей, а также хороший метаболизм.

Не забывайте о кардио. Исследования показывают, что такие нагрузки поддерживают здоровый контроль веса и общую физическую форму. Особенно важны подобные упражнения для снижения вероятности возникновения целого ряда возрастных заболеваний, включая болезни сердца. Также особенно эффективны кардио в сочетании с силовыми тренировками.

Сосредоточьтесь на балансе и подвижности. Чем лучше у вас подвижность и баланс, тем ниже риск падений и травм с возрастом. Включите в программу тренировок упражнения, направленные на развитие этих навыков.

Больше двигайтесь в течение дня. Это позволит нейтрализовать отрицательные последствия длительного сидения.

Оставайтесь увлажнёнными. Это помогает пищеварению, усвоению питательных веществ и поддержанию уровня энергии. Кроме того, правильная гидратация связана с замедлением старения и улучшением здоровья в долгосрочной перспективе.

Отдавайте приоритет сну. По данным Национального института здоровья, достаточное количество сна улучшает настроение, когнитивные способности и общее состояние здоровья. А вот при его недостатке повышается риск возникновения хронических болезней.

Сосредоточьтесь на питании. Сбалансированная диета, богатая питательными веществами, помогает бороться с воспалениями. Благодаря этому вы станете энергичнее, будете восстанавливаться после тренировок быстрее. Кроме того, правильное питание защищает от болезней сердца, диабета, когнитивных расстройств.

Сделайте свой распорядок дня последовательным. Это позволит вам прогрессировать со временем.

Выполняйте упражнения, которые вам действительно нравятся. Так вам будет проще сохранять мотивацию и двигаться к своим целям.

Найдите друга по фитнесу. Он поможет вам повысить мотивацию к занятиям спортом, сделает вас ответственной. Исследования демонстрируют, что занятия физической активностью вместе с другим человеком связаны с улучшением физической формы и лучшим соблюдением режима тренировок.

Получайте белок. Исследования показывают, что увеличение потребления белка способствует поддержанию и восстановлению мышц. Это поможет вам оставаться активными и сильными с возрастом. Международная исследовательская группа в 2013 году порекомендовала пожилым людям в сутки потреблять от 1,0 до 1,2 г белка на 1 кг массы тела.

Посещайте врача. Регулярные осмотры помогут вам следить за здоровьем.

Не пренебрегайте психическим здоровьем. Оно так же важно, как и физическое благополучие. Стресс может с возрастом нанести большой вред телу.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.