

Старение организма начинается задолго до появления морщин. Поэтому 20 лет — идеальный возраст для формирования привычек, которые помогут вам сохранить здоровье с годами. Вот что эксперты рекомендуют для этого делать.

Двигайтесь каждый день. Это укрепляет тело, улучшает настроение, делает ум острее. Об этом сказала Мелинда Стил, доктор медицины, дипломированный специалист по медицинскому обслуживанию медицинских работников, кулинарный врач. По словам Максин Йенг, зарегистрированного диетолога, сертифицированного персонального тренера и владелицы The Wellness Whisk, физическая активность также поможет чувствовать себя более уверенно, когда речь идёт о заботе о себе, достижении целей. Кроме того, известно, что упражнения приносят пользу мозгу.

Пользуйтесь солнцезащитным кремом. Воздействие ультрафиолета в молодом возрасте приводит к появлению до 80% видимых признаков старения. Это веснушки, морщины, потеря эластичности кожи. Также это повышает риск возникновения рака. Наносите SPF 30+ даже тогда, когда на улице облачно.

Планируйте силовые тренировки. Это поможет поддерживать здоровый обмен веществ, здоровый вес, уменьшит жировые отложения.



Photo: Getty Images. EatingWell design

Отдавайте приоритет сну. В сутки рекомендуется спать от семи до девяти часов.

Ешьте продукты, которые укрепляют кости. В них содержатся кальций, фосфор, витамин D. В сутки нужно употреблять три порции молочных продуктов.

Откажитесь от пластиковых контейнеров для еды. Исследования показывают, что эндокринные разрушители, такие как бисфенол А (BPA) и фталаты в некоторых пластиковых контейнерах и упаковках, могут с большей скоростью переноситься в пищу при нагревании, длительном контакте с едой или когда пища жирная либо кислая. Эти химикаты могут потенциально привести к гормональному дисбалансу, проблемам с фертильностью и многому другому. Вместо пластиковых используйте контейнеры из стекла, нержавеющей стали или керамики.

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