

С возрастом все мы набираем вес. Это связано с тем, что метаболизм с годами замедляется, а аппетит и потребление пищи остаются прежними, говорит Рафаэль де Кабо, эксперт по старению в Национальном институте здравоохранения (NIH). К сожалению, большая часть набранного – это жир. Мышечная масса же со временем исчезает, особенно когда люди становятся менее активными или проводят большую часть жизни за рабочим столом.

Вот что Рафаэль де Кабо из Национального института здравоохранения (NIH) рекомендует делать по мере старения, когда ваше тело меняется.

**Питайтесь правильно.** При более медленном метаболизме вы должны потреблять меньше калорий и все необходимые питательные вещества. Сосредоточьтесь на свежих фруктах и овощах, морепродуктах, постном мясе, цельных зёрнах, яйцах, бобовых, орехах, семенах.

**Подумайте о голодании.** Время от времени прерывистое голодание может помочь держать вес под контролем. Для этого попробуйте есть только в течение 8 часов в сутки.

**Пейте много жидкости.** По данным Национальной академии наук, инженерии и медицины США, в сутки мужчины должны выпивать около 15,5 стаканов воды, а женщины – 11,5 стаканов.



francescoridolfi.com

**Ограничьте употребление алкоголя и откажитесь от табачных изделий.**

**Получайте достаточно сна.** Взрослым людям нужно не менее семи часов сна в день. Откажитесь также от цифровых устройств за час до сна.

**Будьте активными в течение дня.** Постарайтесь вести активный образ жизни.

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