

Доктор Эрика Хутц, врач гериатрической медицины в Endeavor Health, рассказала, какие действия нужно выполнять до 9 утра для замедления старения. Всего таких привычек четыре.

Пить много воды. Согласно одному исследованию 2023 года, опубликованному в eBioMedicine, люди с недостаточным уровнем гидратации с большей вероятностью биологически стареют быстрее, сталкиваются с хроническими болезнями, повышенным риском преждевременной смерти. У пожилых людей к тому же чувство жажды снижается и организм удерживает меньше воды. Некоторые лекарства также могут приводить к обезвоживанию. По данным Национальной академии медицины, мужчины в возрасте 51 года и старше должны выпивать 13 чашек жидкости в день, а женщины – 9 чашек.

Тренироваться. Перед тренировкой доктор Хатц выпивает от 240 до 470 мл воды для поддержания гидратации. Программа её тренировки состоит из 30 минут силовых упражнений с профессиональным тренером, с упором на интенсивную работу с отягощениями. Силовые тренировки со значительными нагрузками поддерживают плотность костей, мышечную массу, метаболическое здоровье. Особенно полезно это с возрастом.



Shutterstock

Есть богатый белком завтрак. В ходе исследования, опубликованное в The American Journal of Clinical Nutrition в 2015 году, было обнаружено, что люди, которые потребляли больше белка, сохраняли больше мышечной массы и поддерживали лучшую физическую функцию со временем.

Отдавать приоритет уходу за кожей и витаминам. Уход за кожей с утра у Хатц включает сыворотку с витамином С, крем для глаз, увлажняющий крем и солнцезащитный крем. После этого она принимает добавки с кальцием и витамином D.

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