

Здоровое старение зависит сразу от нескольких факторов. Эксперты разработали пять ключевых областей («пять столпов благополучного старения»), формирующих прочную основу для поддержания здоровья и процветания в пожилом возрасте.

Правильное питание. С более низким риском развития деменции и других хронических болезней связаны диеты типа средиземноморской.

Употребление достаточного количества жидкости. Обезвоживание может повлиять на настроение, когнитивные функции, уровень энергии.

Физическая активность. Малоподвижный образ жизни связывают с множеством рисков для здоровья. Если вы будете больше ходить, то это улучшит вашу физическую форму, сделает ум острее, защитит от остеопороза. Особенно в сочетании с правильным рационом.



Biotech Healthcare

Поддержание социальных связей. Одиночество повышает вероятность снижения когнитивных способностей и развития депрессии.

Поддержание активности ума. Разгадывание кроссвордов, новые физические упражнения могут поддержать работу мозга.

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