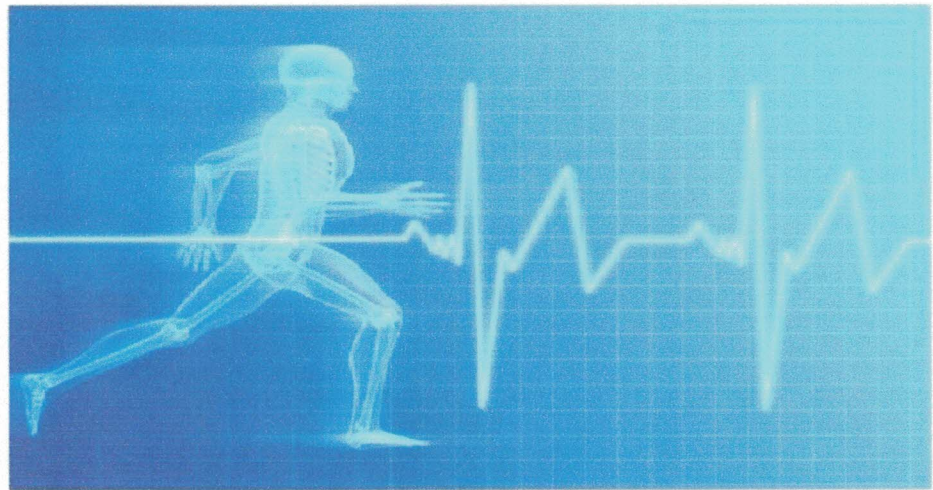


Привычки, помогающие дожить до 100 лет



Исследователи обнаружили, что долгожители, как правило, имеют некоторые общие черты: схожи в том, как они едят, двигаются, справляются со стрессом. Мы можем подражать им, чтобы замедлить свой собственный процесс старения.



10 привычек, которые помогут вам жить до 100 лет



1. Не идите на пенсию

Опыт показывает, что в обществах, где люди внезапно перестали работать, частота ожирения и хронических заболеваний резко возрастает после выхода на пенсию.



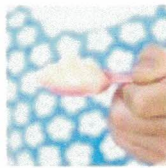
2. Пользуйтесь зубной нитью каждый день

Это может помочь сохранить артерии здоровыми. Ежедневная чистка зубов зубной нитью сокращает количество болезнетворных бактерий в полости рта. Они могут попадать в кровоток и вызывать воспаление в артериях. Это основной фактор риска развития болезней сердца.



3. Движение

Упражнения — это единственный реальный источник вечной молодости. Это как масло и смазка для вашего автомобиля». Исследование за исследованием документально доказывают преимущества тренировок, улучшающих настроение, умственные способности, мышечную массу и силу костей.



4. Ешьте богатые клетчаткой зерновые на завтрак

Порция цельного зерна, особенно по утрам, помогает пожилым людям сохранить стабильный уровень сахара в крови в течение дня.



5. Не менее шести часов сна каждую ночь

Сон является одной из наиболее важных функций, которые наш организм использует для регулирования и исцеления клеток. Минимальное количество сна, которое пожилые люди должны получать, составляет около шести часов».



6. Потребляйте настоящие продукты, а не добавки

Данные свидетельствуют о том, что люди, которые имеют высокий уровень в крови определенных питательных веществ, таких как селен, бета-каротин, витаминов С и Е, имеют более низкие темпы когнитивных нарушений. В одном помидоре есть более чем 200 различных каротиноидов и 200 флавоноидов.



7. **Меньше нервничайте**

Исследования показывают, что долгожители обычно не застревают на своих проблемах. Если эту врожденную черту трудно преодолеть, найдите лучшие способы управлять стрессом: йога, упражнения, медитация, тай-чи, или просто глубокое дыхание.



8. **Живите, как адвентисты седьмого дня**

Одним из основных принципов является необходимость беречь тело, а это означает отказ от курения, злоупотребления алкоголем, делать много физических упражнений, а также быть сосредоточенными на семье и обществе.



9. **Живите по привычке**

Долгожители живут очень размеренно. Ложиться спать и просыпаться в то же время каждый день — еще одна хорошая привычка держать свое тело в устойчивом равновесии. Это особенно важно в зрелом возрасте. Организму сложнее прийти в норму, если вы, скажем, пропустите несколько часов сна ночью или выпьете слишком много алкоголя.



10. **Оставайтесь на связи**

Регулярные социальные контакты с друзьями и близкими является ключевым способом избежать депрессии, которая может привести к преждевременной смерти, что особенно распространено среди пожилых вдов и вдовцов.