

### 4 Физическая активность

Не забывайте о движении!

Рекомендуется уделять физической активности от 150 до 300 минут умеренной нагрузки или от 75 до 150 минут интенсивной активности в неделю.

Недостаток физических упражнений значительно увеличивает риск преждевременной смерти - на 20-30 %. Это серьезный аргумент в пользу регулярных тренировок.



### 5 Социальная активность

Исследования показывают, что активное общение и поддержание социальных связей связаны с более высокой продолжительностью жизни.

В то время как социальная изоляция может увеличить риск смерти на 26%, сильные и стабильные отношения с окружающими могут стать источником радости и опоры.



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

# 5 ПРИВЫЧЕК ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ



Заботьтесь о себе, и помните, что маленькие шаги  
ведут к большим изменениям



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

### 1 Питание

Чтобы оставаться в отличной форме и продлить свою жизнь, важно следить за рационом.

Необходимо ежедневно потреблять не менее **пяти порций свежих фруктов и овощей** - это примерно 400 граммов.

Обязательно **включите в меню рыбу**, стараясь есть ее не реже двух раз в неделю. Общая норма - не менее 200 граммов.

Также обратите внимание на количество соли: старайтесь не превышать 5 граммов в день, учитывая соль, уже содержащуюся в продуктах.

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

### 2 Отказ от вредных привычек

Каждый второй курильщик умирает из-за болезней, связанных с курением, и почти половина из них не доживает до 50 лет.

Это подчеркивает важность **отказа от курения**.

Также стоит помнить, что **безопасного уровня потребления алкоголя не существует**.

Алкоголь - психоактивное вещество с высоким потенциалом для зависимости и канцерогенным риском.

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

### 3 Качественный сон

Взрослым, как правило, нужно спать от 7 до 9 часов в сутки, хотя диапазон допустимого сна варьируется от 6 до 10 часов.

Заботьтесь о своем сне, ведь хороший отдых - это залог не только физического, но и психического благополучия!

