



Ежегодный осмотр у врача:

- Вакцинация
- Взвешивание
- Слух, зрение
- Не заниматься самолечением



Увлечения:

- Чтение книг
- Садоводство
- Рукоделие
- Прослушивание приятной музыки



Регулярные физические упражнения:

- Зарядка
- Прогулки
- Плавание
- Упражнения на баланс
- Тай-чи, йога
- Силовые упражнения



Отказ от вредных привычек:

- Курение, алкоголь
- Малоподвижный образ жизни



Разнообразное питание каждый день:

- Мясо, птица, рыба, творог
- 400 гр. овощей и фруктов
- 1,5 литра жидкости
- Меньше выпечки, сахара, конфет



Социальная активность:

- Походы в театры, на выставки
- Общение с друзьями и родственниками



Поддержание когнитивных функций:

- Разгадывание кроссвордов
- Логические игры и задачи
- Шахматы
- Хорошее настроение

