[**АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**](http://cmpkursk.ru/index.php/zoj-cmp/poleznaya-informatsiya/456-aktivnoe-dolgoletie-pamyatka-dlya-naseleniya)

Жить долго, оставаясь здоровым и активным, - посильная задача. Да, и начать путь к долголетию никогда не поздно.

Для этого не придется переезжать в высокогорные деревушки или добровольно отказываться от всех радостей жизни. Достаточно сказать несколько «да» и «нет».

**Нет - переработанным пищевым продуктам. Обилие переработанных продуктов – одно из самых вредных изменений в**[**диете современного человека**](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/dieta-sovremennogo-cheloveka)**. В процессе производства такая пища насыщается лишней**[**солью**](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/sol)**,**[**сахаром**](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-otkazatsya-ot-lishnego-sahara)**и**[**жирами**](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/otkuda-beretsya-lishnij-zhir)**. В то время как витамины и клетчатка -**[**разрушаются**](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-sohranit-vitaminy-pri-gotovke)**.**

**Да - овощам и фруктам. Ежедневно употребляя**[**овощи**](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/skolko-ovoshhej-nuzhno-cheloveku)**и**[**фрукты**](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-est-bolshe-fruktov)**, вы обеспечиваете организм веществами, замедляющими старение:**[**витаминами**](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/naturalnye-vitaminy-iz-ovoshhej-i-fruktov)**и**[**антиоксидантами**](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/antioksidanty)**.**

**Нет - курению. Ученые считают курение неотвратимой причиной смерти. По некоторым оценкам, пристрастие к табаку лишает человека как минимум десяти лет жизни.**

**Да - другим удовольствиям. Борьба со старением - это не отказ от удовольствий. Многие лакомства в разумных количествах: икра, жирная рыба, фрукты и горький шоколад - источник естественных природных антиоксидантов, способствующих продлению жизни.**

**Нет - дивану. Последствия**[**сидячего образа жизни**](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/gipodinamiya)**трудно излечить даже фанатичной работой в спортивном зале.**

**Да - движению**. Не забывайте о том, что полчаса движения в день - необходимый минимум для взрослого человека.

**Нет - злости.** Гнев - не самый лучший способ выразить свое негодование. Он не только портит отношения с окружающими, но и подрывает здоровье.

**Да - релаксации. Умение расслабляться и бороться со**[**стрессами**](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/stress-i-serdtse)**- необходимое условие для продления жизни.**

**Нет - недосыпу. У регулярно недосыпающих людей риск преждевременной смерти**[**намного выше**](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/smertelnyj-nedosyp)**.**

**Да - хорошему сну.** Полноценный здоровый сон [защищает от стресса](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/son-lechit-ot-stressa), депрессии и болезней сердца.

**Нет - «плохой генетике».** Продолжительность жизни только **на одну треть** зависит от наследственных факторов - например, предрасположенности к диабету или болезням сердца. Гораздо большее влияние на здоровье оказывает образ жизни: употребление спиртного, неправильное питание и недостаток движения.

**Да - профилактике.** Любую болезнь [легче и дешевле предотвратить](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/pochemu-profilaktika-tak-vazhna), чем потом лечить. Вы можете пройти обследование в [Центрах здоровья](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/chto-takoe-tsentry-zdorovya), минуя длинные очереди в поликлиниках и дорогостоящие анализы в платных лабораториях.

**Следуйте рекомендациям специалистов Центров здоровья, отделений и кабинетов медицинской профилактики - и результаты следующего обследования вас приятно удивят.**

**Самое важное.** Здоровье и долголетие - в ваших руках. Правильно питайтесь, много двигайтесь, высыпайтесь и регулярно проходите обследования у специалистов.