

# 7 советов, как прожить долго и счастливо

Современные ученые – геронтологи считают, что продолжительность жизни человека только на 30% обусловлена генетикой, а на 70% зависит от образа жизни и окружающей среды. Но не только экология, правильное питание, занятия физическими упражнениями и режим сна способствуют ее продолжению, но и умение радоваться мелочам, желание делать добро, быть полезным другим, отсутствие злости и зависти.

## 1. ПРАКТИКОВАТЬ ЗДОРОВЫЙ СОН

Во сне человек проводит треть своей жизни. Его значение сложно переоценить. Сон необходим каждый день и более того он должен быть здоровым и спокойным, продолжительность в среднем не менее семи часов. Следует отметить, что спать нужно в прохладной комнате. Тот, кто придерживается этого правила, остается молодым дольше, т.к. обмен веществ в организме и проявление возрастных изменений зависят от температуры окружающей среды. Засыпайте в хорошем расположении духа, в этом может помочь стакан молока или любимая книга, принятие теплого душа.

## 2. РАЦИОНАЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Правильное питание обеспечивает жизнедеятельность организма, повышает его сопротивляемость и предотвращает развитие болезней, замедляет процессы старения. Оно должно быть регулярным, полноценным, сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ. Хорошо употреблять продукты, выращенные в том регионе, где живет человек, ведь его организм настроен на переваривание именно такой пищи.

## 3. НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ. ЖИЗНЬ — ЭТО ДВИЖЕНИЕ!

Движение – одна из основных составляющих нашего здоровья и долголетия. Ведь мышцы и кровеносная система при малоподвижном образе жизни не действуют, что провоцирует развитие многих заболеваний. Ходьба, аэробика, бег, плавание, лыжи, умеренная физическая работа – неполный перечень занятий, которые могут значительно улучшить состояние нашего здоровья, помочь чувствовать себя энергичным и бодрым, сохранить молодость тела и духа.

## 4. ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

Счастье пожилого человека не отличается от счастья человека любого другого возраста. Если не можешь изменить то, что происходит, нужно изменить свое отношение к этому. Преклонный возраст — возраст потери: молодости, здоровья, красоты, друзей, возможностей. К этому надо относиться по-философски, уметь это принимать. Пожилые люди присматривают за внуками, читают, ищут творческие занятия, начинают писать стихи, рисовать картины, собираются в центры, занимаются физкультурой, изучают что-то новое. Если человек — личность, он в любом возрасте ищет пути для самореализации. В старости можно жить счастливо, но для этого нужны дух, душевная сила.

## 5. ВАЖНО БОРЬТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

Важнейшим для активного долголетия является позитивный взгляд на жизнь, нужно дарить его всем и получать его от других, что лучше всего сбалансировывает все нервные и физиологические процессы. Смех дает силы. Жизнерадостному человеку всегда жи-



вется легче. Старайтесь радоваться любому успеху, если не своему, то детей и внуков. Вот увидите: вместе с улыбкой придет и хорошее настроение.

## 6. УЧИТЬСЯ ЧЕМУ-ТО НОВОМУ

Заставляя мозг активно работать, человек не только сохраняет голову светлой, но и одновременно активизирует деятельность сердца, системы кровообращения и обмен веществ. Важнейшим условием оздоровления является духовное совершенствование. Разгадывайте кроссворды, больше читайте, учите иностранные языки. Учиться никогда не поздно.

## 7. ОФОРМИТЬ ПРИЖИЗНЕННЫЙ СЕРВИСНЫЙ ДОГОВОР В КОМПАНИИ «КОЛЫМСКАЯ»

Люди, имеющие на руках сервисные договоры на оказание ритуальных услуг, гораздо более оптимистичны, намного бодрее своих сверстников. Главная причина улучшения самочувствия скрыта в подсознании человека. Изучая общественное мнение и расспрашивая людей, уже оформившим договор на оказание ритуальных услуг, социологи увидели закономерность. А именно: всем этим людям свойственно одно общее. Это отсутствие беспокойных мыслей по поводу того, как будет организован прощальный обряд и хватит ли на него денег. Они, просто однажды заключив сервисный договор, через некоторое время «отпустили» из своей головы эти негативные мысли, приближающие их к похоронам. На вопрос: «Почему так произошло?» – получен однозначный ответ. Да потому что один раз заранее все оговорив, зафиксировав на бумаге, один раз потратив на это час другой, – решили все возможные будущие проблемы. Поэтому мысли на эту тему больше им в голову не лезут.

Итак, чтобы оставаться здоровыми, нужно «навести порядок в голове и сердце», нужно научиться жить в гармонии с внутренним миром и радоваться каждому дню.

## ЖДЕМ ВАС В ОФИСАХ СЕРВИСНОЙ КОМПАНИИ «КОЛЫМСКАЯ»:

- Ангарск, кв-л. 82, д. 5, тел. 52-99-24
- Иркутск, ул. К. Либкнехта, 245, тел. 24-69-91  
ул. Гоголя д. 80, тел. 54-64-10
- Братск, ул. Подбельского, д. 20, тел. 41-45-45  
ул. Погодаева, 4, тел. 33-83-41
- Усолье-Сибирское, ул. Орджоникидзе, 31, тел. 50-73-70
- Усть-Илимск, ул. Мечтателей, д. 1, тел. 9-03-04
- Шелехов, 2 кв-л, д. 19а, тел. 4-00-50
- Вихоревка, ул. Комсомольская, д. 18, оф. 35, тел. 29-29-60