

Люди постоянно пытаются найти чудо-средство или просто легкий способ сохранить свое здоровье и прожить как можно больше лет. Но волшебных таблеток не существует, в отличие от методов, которые значительно увеличат продолжительности жизни. Интересно, что мы слышим про них каждый день, но от того, что эти способы лежат на поверхности, мы не воспринимаем их всерьез. Итак, что же необходимо делать, чтобы оставаться здоровым даже в старости?

Секрет прост: хочешь жить – больше двигайся. Нам говорят об этом постоянно, но почему-то многие считают, что этого недостаточно или вовсе не воспринимают, как серьезный метод защиты своего организма от многих проблем. Хотя движение является одним из самых эффективных способов сохранения здоровья.

Если каждый день находить время для физических упражнений, можно существенно снизить риск ранней смерти. При этом организм начнет ощущать пользу даже от 10-минутных занятий.

Занятия спортом – не единственное, что необходимо делать. Важно, как много вы двигаетесь в течение дня. Потому не стоит игнорировать кажущиеся банальными советы отказаться от лифта в пользу лестницы, ходить на работу пешком или оставлять машину в нескольких кварталах от офиса. Любое движение сохраняет каждую минуту вашей жизни.

Специалисты отмечают, что люди с возрастом набирают вес не столько из-за снижения скорости обмена веществ, а из-за значительного сокращения физической активности. Движение поможет сохранить здоровье сердца, плоский живот, нормальное функционирование головного мозга, а также защитит от депрессий и повышенной

тревожности.

Медики сравнивают жизнь человека с велосипедом, к которому прикреплена лампочка. Пока вы вращаете педали, и велосипед движется, лампочка горит. Как только прекращаете это делать, она гаснет. Потому находите способы как можно больше ходить в течение дня и не ленитесь посещать спортивный зал. Ваша жизнь – в ваших руках.