

*Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики*

### **Что продлевает активные годы:**

1. Физические нагрузки по 25 минут в день в течение 3 лет в 2 раза уменьшают риск экстренных госпитализация у людей старше 70 лет.
2. Привычка выходить на 10-15 минут раньше, чем обычно, не позволит стрессу воровать ваши годы.
3. Каждодневные прогулки на свежем воздухе в парке или лесу полезны не только для сердца, сосудов и цвета лица, но и ... для памяти и мозга.
4. Ежедневные 25-минутные медитации значительно снижают уровень гормонов стресса в крови и нормализуют уровень других необходимых гормонов.