

## 7 СОВЕТ

### Чаще отдыхайте на природе

Прогулки на свежем воздухе восстановят силы и подарят душевное равновесие.



## 8 СОВЕТ

### Получайте от жизни удовольствие

Научитесь находить радость в мелочах. Чаще улыбайтесь.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
КЛИНИЧЕСКИЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ  
ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙН

РЕГИОНАЛЬНЫЙ  
ГЕРИАТРИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



ЧОЦОЗ МП



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ



## СОВЕТЫ ВРАЧА-ГЕРИАТРА



РЕКОМЕНДАЦИИ  
РОДСТВЕННИКАМ ПАЦИЕНТОВ  
СО СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИЕЙ

# 1 СОВЕТ

## Регулярная физическая активность

не менее 3-5 раз в неделю

Выберите вид занятий, который будет приносить удовольствие: прогулка с собакой, танцы, плавание, подвижные игры с внуками и др.



# 2 СОВЕТ

## Откажитесь от жирной и острой пищи

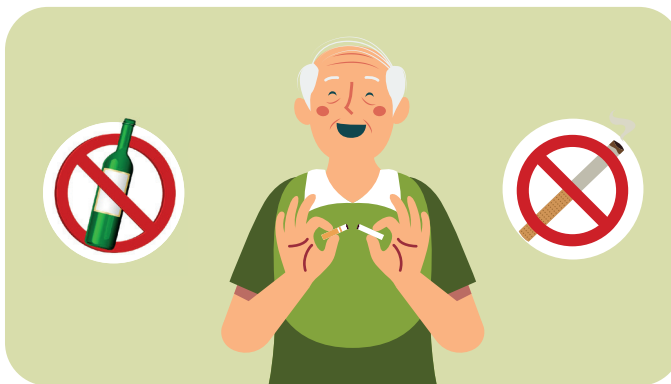
Она приводит к избыточному весу, отложению атеросклеротических бляшек на стенках сосудов, повышению уровня холестерина в крови.



# 3 СОВЕТ

## Откажитесь от вредных привычек

Курение сокращает ресурс легких и сердца на 5 лет, а употребление алкоголя вредит не только печени, но и мозгу, почкам, сердцу, поджелудочной железе.



# 4 СОВЕТ

## Соблюдайте режим дня

Важно засыпать не позднее **11 часов** вечера. Здоровый крепкий сон положительно влияет не только на физическое, но и на психическое состояние организма.



# 5 СОВЕТ

## Раз в год проходите полное обследование

Это поможет избежать появления новых заболеваний и обострения хронических.



# 6 СОВЕТ

## Пейте воду часто и понемногу

Оптимальное потребление жидкости – **2 литра в сутки**.

