



Активное долголетие возможно если:

- **Регулярно контролировать уровень сахара в крови**
- **Держать в норме артериальное давление и уровень холестерина в крови**
- **Не заниматься самолечением депрессивных состояний**
- **Отказаться от вредных привычек**
- **Беречь свою голову от травм**
- **Тренировать мозг**
Читать, решать головоломки, разгадывать кроссворды
- **Быть физически активным**
Делать зарядку, больше гулять на свежем воздухе
- **Придерживаться принципов правильного питания**
Употреблять больше овощей, фруктов, рыбы, кисломолочных продуктов, соблюдать водный баланс

