

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Фитнес – ключ к долгой жизни. А исследователи утверждают, что физические упражнения вырабатывают гормоны, помогающие укреплению мышц и костей, а также активизируют выработку инсулина, который препятствует развитию диабета и снижает количество гормона стресса кортизола.

Ходьба: не менее 30 минут в день, **чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему.**

Пробежка: перепрыгивайте ступеньки или пользуйтесь лестницей вместо лифта. Мало того, что **это упражнение помогает сбросить лишние килограммы**, оно **играет огромную роль в борьбе с остеопорозом**

Велосипедные прогулки: помогут справиться с пищеварительными проблемами. А ведь плохое пищеварение – одна из главных проблем у пожилых людей.

Плавание: **укрепит мышцы**, которые стремительно слабеют.