Будьте здоровы,
заботьтесь о себе
*Здоровое старение – это правильно!*

## 10 советов по здоровому старению

1. Придерживайтесь сбалансированной диеты, ежедневно включайте в свой рацион пять порций фруктов и овощей.

2. Регулярно выполняйте физические упражнения. (Посоветуйтесь с врачом перед тем, как начать комплекс упражнений)

3. Регулярно проверяйте свое здоровье.

4. Не курите. (Бросить курить никогда не поздно)

5. Дома принимайте меры безопасности, необходимые для предотвращения падений и переломов.

6. Поддерживайте связь с родственниками и друзьями. Будьте активны в работе и на отдыхе.

7. Не находитесь долго на жаре и на холоде.

8. Если вы пьете, соблюдайте умеренность. Если вы выпили, попросите кого-нибудь сесть за руль машины.

9. В машине всегда надевайте ремень безопасности.

10. Относитесь к жизни позитивно. Занимайтесь тем, что доставляет вам радость.

Вышеизложенная информация предоставлена Национальным институтом старения.
Спонсором программы «Будьте здоровы» является Департамент по делам престарелых штата Калифорния.
Об имеющихся в вашем районе услугах и программах для пенсионеров можно узнать по телефонам 1-800-510-2020 и 1-800-735-2929 (телефон для слабослышащих).