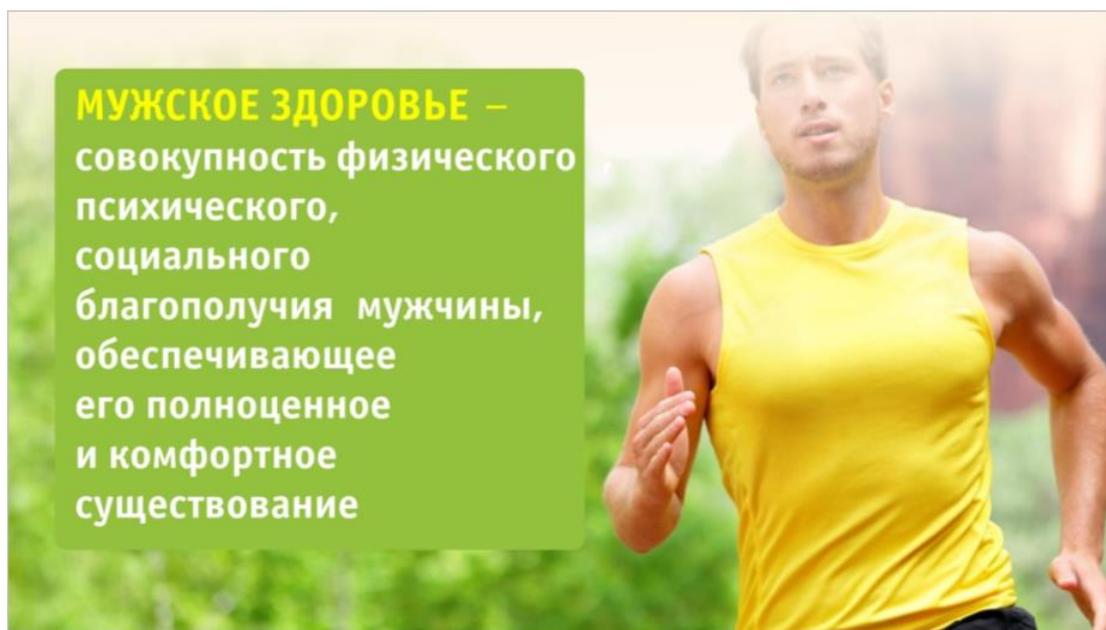


Здоровый образ жизни

Откажитесь от вредных привычек, включая курение и чрезмерное употребление алкоголя.

Чрезмерное употребление алкоголя может привести к повреждению печени, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям, а также негативно сказаться на отношениях с семьёй и окружающими.



Курение, в свою очередь, вызывает онкологические, бронхолегочные, сердечно-сосудистые заболевания и инсульт. Отказ от курения — одна из лучших мер, которые вы можете предпринять для охраны своего здоровья.

Питание и контроль за массой тела

Придерживайтесь принципов правильного здорового питания. Употребление здоровой пищи помогает контролировать массу тела, предупреждая ожирение и снижая риски других заболеваний. Рекомендуется увеличить ежедневное потребление фруктов, овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов, а также включить в рацион орехи. Необходимо ограничить потребление соли до 1 чайной ложки в день. Потребление сахара должно составлять не более 5% от общего количества калорий, а насыщенных жиров — не более 10% от общего потребления калорий.

Физическая активность

Регулярные физические упражнения необходимы для поддержания здорового образа жизни, особенно для мужчин старше 40 лет. Физическая активность помогает поддерживать здоровый вес, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и рака, а также помогает бороться с депрессией. Взрослый человек должен заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 30 минут ежедневно. Старайтесь больше ходить пешком, а также двигаться как можно чаще в течение дня. Желательно делать по утрам хотя бы небольшую зарядку. Это повысит уровень энергии на целый день и позволит поддерживать организм в тонусе. Кроме этого, физические упражнения способствуют улучшению кровообращения в малом тазу, зоне предстательной железы и мочеполовой системе. Сокращение тазовой мускулатуры в процессе активных упражнений положительно влияет на мужское здоровье и способствует профилактике застойных явлений.

Врач терапевт: Соколова М.В.