

**Рецепты против старения на каждый день**



1) Если в вас есть искра жизненного оптимизма, берегите ее как зеницу ока. Ни за что не давайте себе «окисляться», иначе старость придет и не уйдет.
2) Всегда смотрите на окружающий мир с неистощимым любопытством, не теряйте интереса к жизни! Ощущайте себя частицей истории, а  не носящейся по ветру песчинкой.
3) Оглядывайтесь на самого себя чаще и, когда нужно, применяйте к себе жесткие «репрессии».
4) Чаще встречайтесь с молодежью, присмотритесь - она не так уж плоха, делитесь с ней своим опытом.
5) Чаще улыбайтесь, от смеха действительно молодеет голова, а может быть, и все тело. Но смеяться - не значит злословить: от этого стареешь. Еще лучше - уметь



посмеяться над собой прежде, чем над тобой посмеются другие.
6) Меньше говорить о болезнях и их симптомах.
7) Очень важно, хотя это и элементарное правило, организовать себе хороший, полноценный сон.
8) Каждое утро напоминайте себе: «Я молодой, здоровый и полон сил и творческого оптимизма».
Предлагаем вам познакомиться **с системой предотвращения старения организма, которая была испытана еще в Древней Греции 3 тысячи лет тому назад**
1. Необходима умеренность во всем. В том числе и в физических нагрузках.
2. Важно сохранение нервов себе и окружающим. Побольше положительных эмоций. Общение с хорошими и добрыми друзьями.
3. Ежедневные занятия для ума и сердца приносят радость и желание жить.
4. Не оставайтесь долго в постели. Большинство столетних людей всю жизнь вставали рано.

5. С оптимизмом смотрите в будущее



6. Оставайтесь активным – особенно когда уйдете на пенсию.
7. Принимайте как можно меньше лекарств.
8. Не тревожьтесь о здоровье.
9. Не курите. Держитесь подальше от сигарет.
10. Обязательно имейте хобби.
11. Пейте побольше жидкости. Лучше всего – чистую воду.
12. Наслаждайтесь жизнью.
13. Снимайте плохое настроение физической работой.
14. Не пейте крепкий кофе. Да и чай – только слабый.
15. Чтобы снять усталость, принимайте получасовую ванну.
16. Не ложитесь спать в одни и те же часы – лучше тогда, когда подсказывает организм, по мере усталости.
17. Не экономьте свет. Лампочка в 100 Ватт сделает вашу жизнь ярче.
18. Очень важно иметь хороших друзей – они действуют как прививка против стресса.

**